

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2017/2018**



**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam



**Oleh**

**BINTI KHUSNUL KHOTIMAH  
NPM. 1311080085**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1439 H / 2017 M**

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

**Oleh**

**BINTI KHUSNUL KHOTIMAH  
NPM. 1311080085**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**Pembimbing I : Nova Erlina, S. IQ., M.Ed  
Pembimbing II : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1439 H / 2017 M**

**ABSTRAK**  
**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK**  
**KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG**  
**TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh :  
**BINTI KHUSNUL KHOTIMAH**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang mengalami masalah kedisiplinan rendah yakni peserta didik yang kurang mentaati peraturan di sekolah dengan gejala yang ditandai seperti datang kesekolah tidak tepat waktu, meninggalkan sekolah tanpa izin, dan tidak memakai seragam dan atribut sesuai dengan ketentuan. Perilaku tersebut menunjukkan dan terlihat melalui perilaku peserta didik yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh treatment yang diberikan terhadap kedisiplinan peserta didik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *experimen* dengan metode *design one group pretest – posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 peserta didik dari kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan dalam kategori rendah. Teknik *self-management* dilakukan sebanyak 4 kali. Subyek diobservasi dua skali (*Pre-Test* dan *Post-Test*). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, angket, dan observasi.

Hasil rata-rata skor kedisiplinan sebelum mengikuti konseling individu dengan teknik *self-management* adalah 46,50 dan setelah mengikuti konseling individu dengan teknik *self-management* meningkat menjadi 81,50. Berdasarkan hasil pengujian  $t_{hitung} = 22,136$  pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0.05 = 6,314$  dengan ketentuan harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $22,136 \geq 6,314$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

**Kata Kunci** : Konseling Individu, *Self-management*, Kedisiplinan

## MOTTO

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ  
رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

*Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”. (QS. An-Nahl 16:125)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, Toha, Bandung, 2013, hal.421



## PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan rasa syukur kepada Alloh SWT, atas segala limpahan berkah, nikmat, kedamaian, keindahan dan kemudahan dalam menjalani dan memaknai kehidupan ini. Serta rasa sayang dan perlindungan-Nya yang selalu mengiringi di setiap hembusan nafas dan langkah kaki ini.

Dari hati yang paling dalam dan rasa terima kasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta yaitu Ayahandaku Suwono dan Ibundaku Satinah, yang senantiasa memanjatkan do'a demi kesuksesanku sehingga kata terima kasihpun takan pernah sanggup untuk menggantikan perjuangan kerasmu. Terima kasih atas nasehat, kasih sayang, pengorbanan dan dorongan untuk menyelesaikan karya ini. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terima kasih yang tak terhingga.
2. Untuk kakak-kakakku tercinta, Suwarti, S.Pd.I., Imam Muttaqien, SH.I., Asri Ma'rufi, S.Pd.I., serta adik-adikku tercinta Ghozinun Mas'ud, dan Zainur Ikhwansyah yang senantiasa memberikan motivasi padaku.

## **RIWAYAT HIDUP**

Binti Khusnul Khotimah dilahirkan pada tanggal 02 januari 1995 di Desa Purwodadi Kecamatan Bangun Rejo Kabupaten Lampung Tengah. Penulis merupakan anak ke-empat dari enam bersaudara dari pasangan bapak Suwono dan ibu Satinah.

Pendidikan penulis dimulai dari Tingkat Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Purwodadi lulus tahun 2007, melanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah Roudhotul Huda Purwosari lulus tahun 2010, kemudian melanjutkan di SMA N 1 Bandar Surabaya lulus tahun 2013.

Pada tahun 2013 penulis terdaftar melajut kejenjang pendidikan Perguruan Tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) sampai sekarang.



## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji syukur kehadiran Alloh SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018”**.

Sholawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW beserta para sahabat dan keluarga.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat bantuan dari banyak pihak, untuk ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

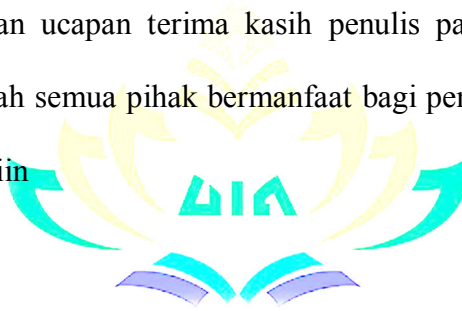
1. Dr. Choirul Anwar, M.Pd, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta stafnya.
2. Andi Thahir, M.A,Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, terima kasih atas petunjuk dan arahannya yang diberikan selama masa studi di UIN Raden Intan Lampung.
3. Nova Erlina S.IQ, M.Ed selaku Pembimbing I yang telah banyak membantu membimbing, memberikan motivasi, arahan skripsi ini, dan beliau lah jugalah

yang telah banyak meluangkan waktu yang sangat berharga untuk memberikan koreksi mendasar atas skripsi ini.

4. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Pembimbing II yang telah mencurahkan tenaganya, waktu, memberikan motivasi, dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen program Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Evi Virdiana, S.Si., selaku kepala SMP Wiyatama Bandar Lampung yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Sri Sulastri, selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Wiyatama Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian ini.
8. Dewan guru beserta staf TU Sekolah SMP Wiyatama Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian ini.
9. Peserta didik kelas VIII Sekolah SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi baik secara moril dan materil.
11. Kakak-kakak dan adik-adik yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat.

12. Teman-teman seperjuangan BK C angkatan 2013, yang telah memberikan dukungan, saran, motivasi, dan do'a sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
13. Kepada sahabat-sahabat UKM LPM, KKN 133 dan PPL 74 yang telah banyak membantu dan memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
15. Almamater UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu kepada para pembaca kiranya dapat memberikan masukan dan saran yang sifatnya membangun. Akhirnya, dengan iringan ucapan terima kasih penulis panjatkan kehadiran Alloh SWT. Semoga jerih payah semua pihak bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya. Amiin



Bandar Lampung, November 2017  
Penulis

**BINTI KHUSNUL KHOTIMAH**  
**NPM.1311080085**

**DAFTAR ISI**

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	14
C. Batasan Masalah .....	15
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan dan Manfaat atau Kegunaan Penelitian .....	16
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	17

## **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Konseling Individu .....	18
1. Pengertian Konseling Individu .....	18
2. Tujuan Konseling Individu .....	20
3. Fungsi Konseling Individu .....	23
4. Tahap-tahap Konseling Individu .....	23
5. Keterampilan Dasar Konseling Individu .....	26
B. Teknik <i>Self-management</i> .....	31
1. Konsep Dasar .....	32
2. Teknik Konseling <i>Self-management</i> .....	33

3. Tujuan Teknik <i>Self-management</i> .....	34
4. Manfaat Teknik <i>Self-management</i> .....	35
5. Tahap-tahap Teknik <i>Self-management</i> .....	36
6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Self-management</i> .....	37
C. Kedisiplinan Peserta Didik .....	37
1. Pengertian Kedisiplinan .....	37
2. Tujuan Disiplin .....	40
3. Manfaat Disiplin .....	41
4. Unsur-unsur Disiplin .....	42
5. Faktor yang Menyebabkan Pelanggaran Disiplin .....	43
D. Penggunaan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self-management</i> Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik .....	43
E. Penelitian yang Relevan atau Terdahulu .....	46
F. Kerangka Pikir .....	49
G. Hipotesis .....	50

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	51
1. Jenis Penelitian .....	51
2. Desain Penelitian .....	52
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	53
1. Variabel Penelitian .....	53
2. Definisi Operasional .....	54
C. Populasi, sampel, dan Teknik Sampling .....	57
1. Populasi .....	57
2. Sampel .....	58
3. Teknik Sampling .....	58
D. Teknik Pengumpulan Data .....	59
1. Wawancara .....	59

2. Observasi .....	60
3. Angket .....	61
E. Instrumen Pengembangan Penelitian.....	65
F. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	68
1. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen .....	68
2. Uji Realibilitas Instrumen.....	71
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	71
1. Teknik Pengolahan Data.....	71
2. Teknik Analisis Data.....	72

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	74
1. Gambaran Umum Kedisiplinan Peserta Didik .....	74
2. Layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Self-</i> <i>management</i> terhadap Kedisiplinan peserta didik .....	79
a. Pelaksanaan Konseling Individu.....	79
b. Hasil Uji <i>t</i> Teknik <i>Self-management</i> .....	90
B. Pembahasan.....	96
1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Kedisiplinan peserta Didik .....	96
2. Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik <i>Self-management</i> terhadap Kedisiplinan peserta didik .....	97
3. Keterbatasan Penelitian.....	101

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	102
B. Saran .....	103

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Peserta Didik Yang Melakukan Pelanggaran Tata Tertib Sekolah.....	11
2. Definisi Operasional.....	55
3. Populasi Penelitian .....	57
4. Skor Alternatif Jawaban .....	62
5. Kriteria Kedisiplinan.....	63
6. Kriteria Kedisiplinan pada Indikator Waktu .....	64
7. Kriteria Kedisiplinan pada Indikator Perbuatan .....	65
8. Kisi-Kisi Kedisiplinan (Tata Tertib) Peserta Didik.....	66
9. Hasil Uji Validitas .....	70
10. Kriteria Penilaian Gambaran Umum Kedisiplinan .....	75
11. Kriteria Kedisiplinan pada Indikator Waktu .....	77
12. Kriteria Kedisiplinan pada Indikator Perbuatan .....	78
13. Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Individu .....	79
14. Hasil <i>Posttest</i> .....	91
15. Uji Statistik Uji T <i>Paired Sample</i> .....	91
16. Uji T <i>Paired Sample</i> Indikator Waktu.....	92
17. Uji T <i>Paired Sample</i> Indikator Perbuatan.....	94
18. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i> .....	95

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir Penelitian .....	49
2. Pola <i>one group pretest and posttest design</i> .....	53
3. Variable Penelitian.....	54
4. Hasil <i>Pre-test</i> Kedisiplinan.....	76
5. Grafik Rata-rata Peningkatan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keseluruhan.....	92
6. Grafik Rata-rata Peningkatan <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Indikator Waktu ...	93
7. Grafik Rata-rata Peningkatan <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Indikator Perbuatan .....	95
8. Grafik Rata-rata Peningkatan <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Pada Seluruh Sampel .....	96



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
9. Pedoman Wawancara .....	109
10. Lembar Observasi Kedisiplinan .....	110
11. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	111
12. Angket .....	114
13. Satlan Konseling Individu Pertemuan 1 .....	117
14. Satlan Konseling Individu Pertemuan 2 .....	121
15. Satlan Konseling Individu Pertemuan 3 .....	125
16. Satlan Konseling Individu Pertemuan 4 .....	129
17. Dialog Konseling Kelompok Konseli 1 .....	133
18. Dialog Konseling Kelompok Konseli 2 .....	138
19. Dokumentasi .....	143
20. Hasil <i>Pre-test</i> .....	147
21. Hasil <i>Post-test</i> .....	148
22. Uji Validitas .....	149
23. Uji <i>t</i> Paired Sample .....	150
24. Surat Balasan Penelitian .....	153
25. Keterangan Validasi Teknik Pengumpulan Data/angket .....	154

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi Ajaran (menurut tingkatannya, ada dasar, lanjutan, dan tinggi).<sup>2</sup> Sekolah merupakan tempat peserta didik untuk belajar, baik belajar pengetahuan, belajar kedisiplinan, maupun belajar menggunakan waktu. Sekolah merupakan bagian dari lembaga pendidikan formal yang mengemban tugas mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sekolah tidak hanya dibebani mengembangkan kemampuan peserta didik dalam ranah kognitifnya saja, akan tetapi juga diperlukan pengembangan dari ranah afektif dan psikomotor.<sup>3</sup> Dengan kata lain sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan anak di bawah pengawasan guru.

Sekolah juga berperan penting dalam mendisiplinkan peserta didik, dengan tujuan *untuk memelihara perilaku peserta didik agar tidak menyimpang*

---

<sup>2</sup> <http://kbbi.web.id/sekolah>

<sup>3</sup> I Made Arsana, *Hubungan Pelaksanaan Tata Tertib Sekolah dengan Pendidikan Moral* di SMP Negeri 11 Surabaya (diakses tanggal 17 Februari 2017 jam 13.50), hlm. 47

*dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah.*<sup>4</sup>

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya dalam rangka meningkatkan mutunya. Salah satunya layanan konseling individual. Konseling dianggap sebagai upaya layanan yang utama dalam pelaksanaan pengentasan masalah konseli, bahkan dapat dikatakan bahwa konseling merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli teratasi secara efektif.<sup>5</sup>

Konsep awal tentang disiplin terkait erat dengan perilaku yang sesuai dengan norma, yang dapat diamati dari luar. Mereka yang tidak mematuhi norma disebut sebagai berperilaku menyimpang (*misbehavior*) yang tampak dalam diri manusia, khususnya dalam diri anak muda.

Jika dilihat dari konteks sekolah, disiplin merupakan peraturan-peraturan yang dikenakan pada peserta didik dengan tujuan untuk mengawali tingkah laku mereka melalui hukuman atau ganjaran. Apabila peserta didik dapat

---

<sup>4</sup> *Ibid*

<sup>5</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka,, 2013), hlm. 17

mendisiplinkan diri, akan terjalin suasana pembelajaran yang sistematis, teratur dan lancar tanpa hambatan. Seperti yang dijelaskan oleh Foerster, disiplin sekolah adalah ukuran bagi tindakan-tindakan yang menjamin kondisi-kondisi moral yang diperlukan, sehingga proses pendidikan berjalan lancar dan tidak terganggu.

Disiplin sekolah yang ada akan bermanfaat dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan efektif, peraturan yang ada bukan menghambat atau membatasi tetapi justru mengatur, memperlancar dan menciptakan suasana kegiatan bersama yang adil, teratur, tertib, tertata rapi dan saling menjaga suasana tenteram.

Masalah disiplin sekolah sangatlah luas dan bermacam-macam, dalam pembahasan disiplin ini penulis membatasi bahasan disiplin secara khusus yaitu disiplin lebih kearah tata tertib disekolah.

Dalam tata tertib sekolah antara lain disebutkan oleh Soemarmo bahwa sekolah adalah sumber disiplin dan tempat berdisiplin untuk mencapai pengetahuan yang di cita-citakan. Didalam tata tertib tersebut diatur mengenai hak dan kewajiban peserta didik, larangan, dan sanksi-sanksi. Dalam tata tertib sekolah disebutkan bahwa peserta didik mempunyai kewajiban:

- 1) Harus bersikap sopan dan santun, menghormati Ibu dan Bapak Guru, pegawai dan petugas sekolah baik disekolah maupun diluar sekolah
- 2) Harus bersikap sopan dan santun, menghormati sesama pelajar baik didalam maupun diluar sekolah
- 3) Menggunakan seragam dan atribut lengkap disekolah
- 4) Hadir tepat waktu

- 5) Patuh kepada nasihat dan petunjuk orang tua dan guru
- 6) Tidak dibenarkan meninggalkan kelas sekolah kecuali mendapat izin khusus dari guru kelas dan kepala sekolah.

Uraian tersebut adalah suatu kejelasan bahwa kedisiplinan sebagai bekal bagi anak untuk mengarungi kehidupannya demi masa depan anak. Karena itu kedisiplinan pada peserta didik penting untuk dipersiapkan dan dibina sejak dini. Untuk itu diperlukan kerjasama antar orang tua dengan sekolah karena antara faktor-faktor dalam kedisiplinan yang perlu mendapat perhatian bersama.<sup>6</sup>

Menurut Suryosubroto kewajiban mentaati tata tertib sekolah adalah hal yang penting sebab merupakan bagian dari sistem persekolahan dan bukan sekedar sebagai kelengkapan disekolah. Pada dasarnya tata tertib untuk peserta didik adalah sebagai berikut:

1. Tugas dan kewajiban dalam kegiatan intra sekolah
  - a. Peserta didik harus datang kesekolah sebelum Ajaran dimulai
  - b. Peserta didik sudah siap menerima Ajaran sesuai dengan jadwal sebelum Ajaran dimulai
  - c. Peserta didik boleh pulang jika Ajaran telah selesai
  - d. Peserta didik wajib menjaga kebersihan dan keindahan kelas
  - e. Peserta didik wajib berpakaian sesuai dengan yang ditetapkan oleh sekolah
  - f. Peserta didik juga memperhatikan kegiatan ekstrakurikuler seperti: pramuka, kesenian, PMR, dan sebagainya
  - g. Peserta didik wajib mengerjakan tugas tepat waktu
  - h. Peserta didik wajib menghormati kepala sekolah, guru, dan sesama teman.
2. Larangan-larangan yang harus diperhatikan

---

<sup>6</sup> Neidji, *Pengertian dan Bentuk Kedisiplinan disekolah*. Tersedia di: <http://afa-belajar.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-dan-bentuk-kedisiplinan-di.html>. Diunduh: 08 Agustus 2017, jam: 20.45

- a. Meninggalkan sekolah/jam Ajaran tanpa izin dari kepala sekolah atau guru yang bersangkutan
  - b. Merokok disekolah
  - c. Berpakaian tidak senonoh atau bersolek yang berlebihan
  - d. Kegiatan yang mengganggu jalannya Ajaran
  - e. Berkelahi disekolah
3. Sanksi bagi peserta didik dapat berupa
- a. Peringatan lisan
  - b. Peringatan tertulis dengan tembusan orang tua
  - c. Dikeluarkan sementara
  - d. Dikeluarkan dari sekolah.<sup>7</sup>

Membahas tentang peraturan tata tertib tidak lepas dari kekuasaan yang membuat aturan dengan objek yang diberlakukan dengan menjalankan aturan. anak dengan usia remaja awal (SMP) memiliki karakteristik sendiri sehingga aturan yang diberlakukan mesti sesuai dengan kondisi usia dan jiwanya, sedangkan masa remaja adalah masa *oventuris* dalam mencari identitas diri yang dimanfaatkan dalam bentuk mencoba dan mencari tempat identitas.

Perkembangan masa remaja awal adalah masa yang penuh dengan kegoncangan dan kebingungan juga masa transisi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini berimplikasi pada pentingnya kedisiplinan dalam menyediakan perlakuan edukatif sesuai dengan perkembangan dan keadaan jiwa remaja.

Menurut Bimo Walgito pelanggaran kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah sering terjadi pada anak masa remaja awal remaja seringkali disebabkan

---

<sup>7</sup>Suryosubroto, *Manajemen Pendidikan Di Sekolah.*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 82



oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal yang terdapat dalam diri sendiri dan faktor eksternal dari pengaruh lingkungan luar. Secara rinci dilihat dibawah ini:

1. Faktor internal misalnya, rasa malas yang timbul dari dalam diri sendiri, kurangnya rasa tanggung jawab, ingin mencari perhatian dan kurang religius;
2. Faktor eksternal misalnya, lingkungan keluarga dan orang tua yang kurang memperhatikan anak, orang tua bercerai, tinggal terpisah dengan orang tua, pengaruh pergaulan teman, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat yang kurang baik juga sangat mempengaruhi.<sup>8</sup>

Adapun visi misi sekolah terkait dengan penegakkan kedisiplinan perilaku peserta didik di SMP Wiyatama Bandar Lampung adalah sebagai berikut:

VISI : Menjadikan siswa SMP Wiyatama Bandar Lampung berdisiplin, berakhlak mulia dan berprestasi berlandaskan IMTAQ dan IPTEK

- MISI :
1. Melaksanakan pendidikan dan pengajaran yang efektif sehingga siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
  2. Meningkatkan lingkungan kerja yang kondusif sehingga kinerja warga sekolah bertambah baik.
  3. Menumbuhkan kesadaran siswa untuk mematuhi tata tertib agar terbentuk siswa yang memiliki disiplin tinggi.
  4. Membimbing siswa dalam pengetahuan agama agar tumbuh penghayatan dan pengamalan sesuai dengan agama yang dianut
  5. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif sehingga dapat berprestasi sesuai dengan ketrampilan dan keahlian.<sup>9</sup>

Dapat disimpulkan bahwa data tersebut adalah target atau indikator keberhasilan dari penegakkan tata tertib kedisiplinan yang diterapkan oleh SMP Wiyatama Bandar Lampung.

---

<sup>8</sup> Sudarsono, *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), hlm. 111-

<sup>9</sup> Sumber: data diperoleh dari hasil dokumentasi data waka kesiswaan di SMP Wiyatama Bandar Lampung

Disiplin dalam hal ini disejajarkan dengan bimbingan yakni proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli (konselor) kepada seseorang (klien) atau beberapa orang individu baik anak-anak, remaja, atau dewasa; agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kemampuan individu dan sarana yang ada dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>10</sup>

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi disiplin seseorang, menurut Tu'u disiplin dipengaruhi oleh kesadaran diri, pengikutan dan ketaatan terhadap peraturan, alat pendidikan yang mempengaruhi perubahan perilaku, serta hukuman sebagai penyesaran.<sup>11</sup>

Disiplin pada diri individu dapat tumbuh dengan adanya campur tangan dari pendidikan, yang dilakukan secara bertahap melalui latihan-latihan. Dengan memiliki perilaku disiplin, dapat membantu peserta didik mengontrol tingkah lakunya sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu dengan memiliki perilaku disiplin akan mendapat prestasi yang baik.

Disiplin dapat dilihat/diukur dengan menggunakan indikator-indikator, adapun indikator menurut A.S Moenir adalah sebagai berikut:

- a. Disiplin waktu, meliputi:

---

<sup>10</sup> Prayitno. *Op. Cit*, hlm. 99

<sup>11</sup> Farikha Wahyu Lestari, Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Dalam Menaati Tata Tertib Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik *Modelling* Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2010/2011 (online) : skripsi Universitas Negeri Semarang, tersedia <http://ib.unnes.ac.id/1010916476.pdf>. (di akses pada tanggal 12 april 2017 jam 23.07) hlm. 5

- 1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu
  - 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat Ajaran
  - 3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.
- b. Disiplin perbuatan, meliputi:
- 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku
  - 2) Tidak malas belajar
  - 3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya
  - 4) Tidak suka berbohong
  - 5) Melakukan tingkah laku yang menyenangkan, seperti tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu teman saat belajar”.<sup>12</sup>

Dapat disimpulkan dalam penelitian ini, indikator kedisiplinan yang digunakan adalah:

- a. Disiplin waktu, meliputi:
- 1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu
  - 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat Ajaran.
- b. Disiplin perbuatan, meliputi:
- 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku
  - 2) Melakukan tingkah laku yang menyenangkan.

Kehadiran peserta didik tepat pada waktunya di sekolah adalah termasuk salah satu sikap disiplin yang harus dimiliki setiap peserta didik sehingga mereka tidak datang terlambat ke sekolah. Seandainya peserta didik datang ke sekolah tepat waktu akan memberi keuntungan bagi peserta didik, yaitu peserta didik tidak akan terburu-buru, peserta didik dalam KBM tidak akan terganggu, tidak akan mengganggu peserta didik yang lain karena keterlambatannya, tidak ada

---

<sup>12</sup> Khusnalia Dian Maharani, *Pengaruh Disiplin Belajar dan Keaktifan Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Ajaran Teknologi Informasi dan Komunikasi di SMK 1 Sentolo*, (online):skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, tersedia <http://eprints.uny.ac.id/9742/bab%202%2008520244045.pdf>. diakses pada tanggal 13 april 2017 jam 00.18), hlm. 10-11

sanksi dari sekolah, dan sebagainya.<sup>13</sup> Sebaliknya jika kita tidak menggunakan waktu secara baik dan teratur bahkan mengabaikannya, maka Allah SWT. dalam Firmanya yang tersirat dalam Al-Qur'an surat Al-'Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَصَّوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya:

*“Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh serta saling berwasiat dalam hak dan kesabaran” (QS. Al-'Ashr ayat 1-3).*<sup>14</sup>

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa paling tidak ada beberapa hal yang saling berkaitan hubungannya dengan disiplin yaitu, waktu, amal (usaha), dan kerugian (hasil usaha). Dalam ayat tersebut menegaskan bahwa waktu yang alloh luangkan harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya apabila tidak, yang bersangkutan akan rugi. Pada esensinya surat tersebut menegaskan kita disiplin kerja dan waktu.

Namun pada proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah, masih terdapat hambatan salah satunya yaitu kurangnya kedisiplinan peserta didik. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan pada saat observasi pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 29 Maret 2017 yang terjadi di SMP Wiyatama

---

<sup>13</sup> <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk> (diakses tanggal 07 maret 2017 jam 11.10)

<sup>14</sup> Agus Hidayatullah, dkk, *Alwasim Al-qur'an Tajwid Kode, Transliterasi Per Kata, Terjemahan Per Kata*, (Jawa Barat: Cipta Bagus Sagara, 2008), hlm. 25

Bandar Lampung, dari wawancara awal dengan guru BK, menunjukan adanya peserta didik yang memiliki perilaku disiplin rendah dengan gejala yang ditandai seperti datang kesekolah tidak tepat waktu, meninggalkan sekolah tanpa izin, dan tidak memakai seragam dan atribut sesuai dengan ketentuan. Perilaku tersebut menunjukkan dan terlihat melalui perilaku peserta didik yang melakukan pelanggaran tata tertib sekolah.

Menurut informasi guru BK, pelanggaran yang dilakukan oleh peserta didik dapat mengganggu proses pembelajaran, cenderung mengganggu teman-teman lainnya, mempengaruhi teman untuk berbuat tidak baik, dan malas untuk belajar serta suasana sekolah tidak kondusif bagi kegiatan pembelajaran sehingga peserta didik terlambat mengoptimalkan potensinya. Menurut keterangannya bahwa peserta didik tersebut memiliki masalah internal (broken home) sehingga cenderung diam didalam kelas, kurang aktif, dan jarang bersosialisasi. Jika hal ini dibiarkan maka akan berpengaruh pada perkembangan sosial peserta didik tersebut. Selain itu beberapa anak menunjukkan sedikit respon emosional sebenarnya yaitu memendam perasaan negatif mereka. Penekanan emosional ini justru dapat membuat guru kesulitan untuk membantu anak memproses perasaannya dengan cara yang tepat.<sup>15</sup>

Setelah wawancara dilakukan pada guru BK selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan wali kelas, menurut informasi wali kelas masih

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan Tri Sulastri, Guru BK SMP Wiyatama Bandar Lampung tanggal 29 Maret 2017

terdapat gejala yang nampak seperti yang dijelaskan diatas. Peserta didik yang demikian itu dapat dikatakan sikap perilaku yang kurang baik, sehingga perlu upaya untuk meningkatkan sikap disiplin yang rendah melalui bimbingan dan konseling.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan data dari guru bimbingan dan konseling yang dilakukan pada saat pra penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Peserta Didik Yang Melakukan Pelanggaran Disiplin**  
**Di kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung**  
**Tahun Ajaran 2017/2018**

No	Indikator	Jumlah peserta didik yang melanggar	%
1	Tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah	5	25 %
2	Meninggalkan kelas/membolos saat Ajaran	3	15 %
3	Tidak patuh dan menentang peraturan	6	30 %
4	Membuat keributan	3	15 %
5	Mengganggu teman saat belajar	3	15 %
<b>Jumlah Seluruh Peserta Didik: 52 Peserta Didik</b>		20	100 %

*Sumber: data diperoleh dari hasil observasi dan dokumentasi data pelanggaran peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung*

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 52 peserta didik, terdapat 20 peserta didik yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah yaitu: tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah 5 kasus (25%), meninggalkan kelas/membolos saat Ajaran 3 kasus (15%), tidak patuh dan menentang peraturan

---

<sup>16</sup> Wawancara dengan Wali Kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung tanggal 29 Maret 2017

kasus 6 kasus (30%), membuat keributan 3 kasus (15%), dan mengganggu teman saat belajar 3 kasus (15%).

Data tersebut menunjukkan bahwa kedisiplinan peserta didik di kelas VIII masih belum optimal, itu dilihat dari banyaknya peserta didik yang memiliki kedisiplinan rendah.

Penurunan kesadaran dalam disiplin tersebut didasarkan oleh pengaruh kawan, malas mengikuti pelajaran di jam tertentu, dan jarak rumah yang jauh sehingga membuat peserta didik terlambat datang tepat waktu di sekolah, tidak memakai seragam dan atribut sesuai dengan ketentuan, dikarenakan peserta didik lupa membawa atribut, mengikuti teman-teman, dan mengikuti trend. Penurunan kesadaran disiplin tersebut didasarkan oleh pengaruh teman sepermainan, dan malas mengikuti jam pelajaran pertama.<sup>17</sup>

Bagi sebagian besar peserta didik yang memiliki kedisiplinan rendah mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika sikap disiplin rendah berkepanjangan dan peserta didik tidak mampu mengatasi permasalahannya, maka akan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hal ini akan memberi dampak negatif terhadap prestasi belajar. Beberapa dampak diantaranya: prestasi belajar menurun, mengganggu konsentrasi belajar, dan merasa diasingkan.

---

<sup>17</sup> Sumber wawancara dengan wali kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung pada tanggal 29 maret 2017 jam 10.10 WIB

Peran guru BK yang sudah dilakukan dalam hal meningkatkan kedisiplinan peserta didik adalah membantu peserta didik dalam upaya mensosialisasikan dampak positif maupun negatif dari disiplin, menyadarkan bahwa disiplin itu penting dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan, menanamkan perilaku disiplin, dan mencegah terjadinya pelanggaran di sekolah. Untuk mencapai perkembangan yang optimal diperlukan kesadaran yang tinggi dari peserta didik. Permasalahan ini tidak terlepas dari tanggung jawab guru BK karena guru BK adalah tenaga pendidik yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap sejumlah peserta didik.

Perilaku disiplin tidak akan tumbuh dengan sendirinya, melainkan perlunya kesadaran diri, latihan, kebiasaan, dan juga adanya hukuman. Salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kedisiplinan adalah layanan konseling individu dengan teknik *self-management*. Disinilah peran *Self-management* sangat dibutuhkan untuk mengelola seluruh kemampuan tersebut.

Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self-management* (pengelolaan diri) di antaranya adalah: perilaku yang berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri; Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif; Perilaku sasaran berbentuk verbal dan



berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri dan; Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.<sup>18</sup>

Sukadji juga menambahkan dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan berada di tangan konseli. Konselor hanya berperan sebagai pencetus gagasan dan juga fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>19</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul: “pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik di SMP Wiyatama Bandar Lampung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik tidak tepat waktu datang dan pulang sekolah 5 kasus (25%)
2. Terdapat peserta didik meninggalkan kelas/membolos saat jam pelajaran 3 kasus (15%)
3. Terdapat peserta didik tidak patuh dan menentang peraturan sekolah kasus 6 kasus (30%)
4. Terdapat peserta didik yang membuat keributan 3 kasus (15%)

---

<sup>18</sup> *Ibid*, hal.181

<sup>19</sup> *Ibid*,

5. Terdapat peserta didik yang mengganggu teman saat belajar 3 kasus (15%).

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diajukan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu: Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik *Self-managemennt* terhadap Kedisiplinan Peserta Didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

### D. Rumusan Masalah

Masalah adalah suatu keadaan yang bersumber dari hubungan antara dua faktor atau lebih yang menghasilkan situasi yang menimbulkan tanda tanya dan dengan sendirinya memerlukan upaya untuk mencari suatu jawaban.<sup>20</sup> Menurut Sugiyono masalah diartikan sebagai penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang sebenar-benarnya terjadi, antara teori dan praktek, antara rencana dan pelaksanaan.<sup>21</sup>

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: **“Apakah ada pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018?”**

### E. Tujuan dan Manfaat atau Kegunaan Penelitian

---

<sup>20</sup> Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya., 2012), hlm. 93

<sup>21</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif, dan R & D)*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 52

## **1. Tujuan Penelitian**

Pada penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah: untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

## **2. Manfaat atau Kegunaan Penelitian**

### **a. Secara Teoritis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

### **b. Secara Praktis**

- 1) Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempunyai sikap disiplin terhadap peraturan disekolah yang akan bermanfaat untuk kehidupan di masa depan.
- 2) Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK di sekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah objek penelitian ini adalah pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konseling Individu dengan Teknik *Self-management*

##### 1. Pengertian Konseling Individu

Konseling didefinisikan sebagai pelayanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka, agar konseli mengembangkan perilakunya ke arah yang lebih maju.<sup>22</sup> Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti: penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat *camping* anak-anak pramuka.<sup>23</sup>

Kemudian pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.<sup>24</sup>

Konseling berarti kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 26

<sup>23</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 17.

<sup>24</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 105.

<sup>25</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), hlm. 25.

Selain itu menurut Melton E. Hahn mengatakan bahwa konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu mengalami masalah yang tidak dapat diatasi, dengan seorang petugas profesional yang memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli mampu memecahkan kesulitannya.<sup>26</sup>

Sementara yang dimaksud dengan konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa rapport, dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.<sup>27</sup>

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Sejalan dengan itu, Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.<sup>28</sup>

Maka berdasarkan beberapa pengertian konseling individual dapat disimpulkan yakni proses belajar melalui hubungan khusus pribadi dalam

---

<sup>26</sup> Sofyan S. Willis, *Op.Cit.*, hlm. 18.

<sup>27</sup> *Ibid*, hlm. 159

<sup>28</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Op.Cit*, hlm. 105

wawancara antara seorang guru pembimbing dan konseli atau peserta didik. Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut, konseli merasa diterima dan dimengerti oleh konselor atau guru pembimbing. Dalam hubungan ini, guru pembimbing dapat menerima peserta didik secara pribadi dan tidak membiarkan penilaian. Peserta didik merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan ingin membantu memecahkan masalahnya. Guru pembimbing dan peserta didik saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi.

## **2. Tujuan Konseling Individual**

Konseling individual bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor/guru pembimbing dipusat pendidikan.<sup>29</sup>

Menurut Adz-Dzaky tujuan konseling dalam Islam adalah sebagai berikut:

---

<sup>29</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Refika Aditama, 2007), hlm. 11.

- a. untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*, dan mendapatkan kecerahan taufik dan hidayah dari Tuhan (*mardhiyah*);
- b. untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya;
- c. untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang;
- d. untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhan-Nya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahannya menerima ujian-Nya; dan
- e. untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khilafah dengan baik dan benar.<sup>30</sup>

Selain itu tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.<sup>31</sup>

Menurut Mcleod mengemukakan bahwa beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit dan implisit oleh para konselor adalah:

- a. pemahaman yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional dari pada perasaan dan tindakan;
- b. berhubungan dengan orang lain yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan

---

<sup>30</sup> Ahmad Muhammad Diponegoro, *Op. Cit*, hlm. 11-12

<sup>31</sup> Tohirin, *Op. Cit*, hlm. 164



memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan;

- c. kesadaran diri yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan penerimaan orang lain terhadap diri;
- d. penerimaan diri yaitu pengembangan sikap positif terhadap diri, yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subyek kritik dan penolakan;
- e. aktualisasi diri atau individuasi yaitu pergerakan kearah pemenuhan potensi atau penerimaan integrasi bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan;
- f. pencerahan yaitu membantu konseli mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi;
- g. pemecahan masalah yaitu menemukan pemecahan problem tertentu yang tidak bisa dipecahkan oleh konseli, dengan kata lain, menurut kompetensi umum dalam pemecahan masalah;
- h. pendidikan psikologi yaitu membuat konseli mampu menangkap ide dan teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku;
- i. memiliki keterampilan sosial yaitu mempelajari dan menguasai keterampilan sosial dan interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan dan pengendalian marah;
- j. perubahan tingkah laku yaitu memodifikasi atau mengganti kepercayaan yang tidak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku yang merusak diri sendiri; dan
- k. perubahan sistem yaitu memperkenalkan perubahan dengan cara beroprasinya sistem sosial seperti keluarga dan masyarakat sekitar.

Tujuan dalam kegiatan konseling, ditetapkan berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli serta pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Gantina dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm. 18-20.

### 3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat dientaskan secara optimal.<sup>33</sup>

### 4. Tahap-Tahap Konseling Individu

#### a. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini terjadi sejak konseli menemukan konselor sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (*rapport*). Kunci keberhasilan membangun hubungan ini terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kegiatan.
2. memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan konseli telah melibatkan diri, maka konselor harus mampu memperjelas masalah konseli.

---

<sup>33</sup> Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 77.

3. membuat penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksirkan kemungkinan dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
4. menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi:
  - a. kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkebaratan;
  - b. kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli; dan
  - c. kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.<sup>34</sup>

#### **b. Tahap Inti (Tahap Kerja)**

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1. menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya;
2. konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli; dan
3. menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika:

---

<sup>34</sup> Sofyan S. Willis, *Op.Cit.*, hlm. 50-51.

- a. konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya;
- b. konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap konseli; dan
- c. proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun konseli.<sup>35</sup>

### c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1. konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling;
2. menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya;
3. mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera); dan
4. membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu:

- a. perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis;
- b. pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya; dan
- c. adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> *Ibid*, hlm. 52-53

<sup>36</sup> *Ibid*, hlm. 53-54.

## 5. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Beberapa teknik dasar yang biasanya digunakan dalam konseling individu antara lain:

### a. Attending (perhatian/menghampiri konseli)

Attending adalah keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.

### b. Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan bersamaan dengan *attending*, dengan kata lain tanpa perilaku *attending* tidak akan ada empati.

### c. Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga jenis yaitu: (1) refleksi perasaan; (2) refleksi pengalaman; dan (3) refleksi pikiran.

### d. Eksplorasi

Eksplorasi adalah suatu keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Teknik eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Sebagaimana refleksi, eksplorasi ada tiga jenis, yaitu: (1) eksplorasi perasaan; (2) eksplorasi pengalaman; dan (3) eksplorasi pikiran.

e. Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Pada umumnya tujuan *paraphrase* adalah untuk mengatakan kembali essensi atau inti ungkapan klien. Ada empat tujuan utama dari teknik *paraphrase* yaitu: (1) untuk mengatakan kembali pada klien bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien; (2) mengendapkan apa yang dikemukakan klien dalam bentuk ringkasan; (3) memberi arah wawancara konseling; dan (4) pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

f. Bertanya Untuk Membuka Percakapan (*Open Question*)

Kebanyakan calon konselor sulit untuk membuka percakapan dengan klien. Hal ini karena sulit menduga apa yang dipikirkan klien sehingga pertanyaan menjadi pas. Untuk memudahkan membuka percakapan seorang calon konselor dilatih keterampilan bertanya dalam bentuk *open-ended* yang memungkinkan munculnya pernyataan-pernyataan baru dari klien.

g. Bertanya Tertutup (*Closed Questions*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka, tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata *apakah*, *adakah*, dan harus dijawab klien dengan *ya* atau *tidak* atau dengan kata-kata yang singkat. Tujuan keterampilan ini adalah: (1) untuk mengumpulkan informasi; (2) untuk menjernihkan dan memperjelas sesuatu; dan (3) menghentikan omongan klien yang melantur dan menyimpang.

h. Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (*self-disclosing*). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien, dan memberikan dorongan singkat seperti *oh..., ya..., terus..., lalu..., dan...*

Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan.

i. Interpretasi

Upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik intrerpretasi. Jadi jelas sifat-sifat subjektif konselor tidak termasuk kedalam interpretasi.

Tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku klien, agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

j. Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengajak klien berpartisipasi secara penuh didalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan (*directing*), yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau mengkhayalkan sesuatu.

k. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar klien mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab klien, sedangkan konselor hanyalah membantu. Mengenai suatu pembicaraan akan disimpulkan banyak tergantung kepada *feeling* konselor.

Tujuan teknik ini adalah: (1) memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (*feed-back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan; (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap; (3)



untuk meningkatkan kualitas diskusi; (4) mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

#### l. Memimpin (*Leading*)

Agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan. Keterampilan ini bertujuan; pertama, agar klien tidak menyimpang dari fokus pembicaraan; kedua, agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.

#### m. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya.

Tujuan teknik ini adalah untuk: (1) mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur; (2) meningkatkan potensi klien; (3) membawa klien kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya.

Namun seorang konselor harus melakukan dengan teliti yaitu dengan: (1) memberi komentar khusus terhadap klien yang tidak konsisten dengan cara tepat waktu; (2) tidak menilai apalagi menyalahkan; (3) dilakukan konselor dengan perilaku *attending* dan *empati*.

n. Memberi Nasehat

Pemberian nasehat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasehat atau tidak. Sebab dalam memberi nasehat tetap dijaga agar tujuan konseling yakni kemandirian klien, harus tetap tercapai.

o. Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut; (1) bagaimana keadaan perasaan klien saat ini terutama mengenai kecemasan; (2) memantapkan rencana klien; (3) pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikut. Misalnya konselor berkata pada klien *“Apakah sudah dapat kita buat kesimpulan akhir?”*

Proses konseling terdiri atas tiga tahapan yaitu: (1) Tahap Awal atau Tahap Mendefinisikan Masalah; (2) Tahap Pertengahan disebut juga Tahap Kerja, dan; (3) Tahap Akhir atau Tahap Perubahan dan Tindakan (*action*).

## **B. Teknik *Self-Management***

Salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti dalam konseling individu adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam

mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik sehingga teknik ini dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik.

Peneliti berharap melalui layanan konseling individu dengan teknik *self-management* ini dapat berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self-management*.

## 1. Konsep Dasar

Menurut Sukadji, pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada tekhnik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah *self-management*. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting*, *planning*, *scheduling*, *task tracking*, *self-evaluation*, *self-intervention*, dan *self-*

*development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

*Self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.

Merriam dan Caffarella menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

## **2. Teknik Konseling *Self-Management***

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*),

reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>37</sup>

a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. Reinforcemen yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self-management* nya;
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*;
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.

---

<sup>37</sup> Gunarsa, Singgih D, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 225

### 3. Tujuan Teknik *Self-Management*

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.<sup>38</sup>

### 4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti

---

<sup>38</sup> Gantina dkk. *Op. Cit*, hlm. 180

dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>39</sup>

## 5. Tahap-tahap pengelolaan diri (*Self-Management*)

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri  
Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- b. Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*)  
Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

---

<sup>39</sup> *Ibid*, hlm. 181

- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self-reinforcement*)

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

- d. Target Behavior

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.<sup>40</sup>

## **6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-management***

### **a. Kelebihan Teknik *Self-Management***

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

### **b. Kekurangan Teknik *Self-Management***

- 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
- 4) Individu bersifat independen
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

---

<sup>40</sup>*Ibid*, hlm. 182



## C. Kedisiplinan Peserta Didik

### 1. Pengertian Kedisiplinan

Disiplin merupakan suatu sikap yang tegas berwibawa dalam bertindak untuk mentaati segala peraturan yang telah ditetapkan. Kedisiplinan berasal dari kata disiplin. Istilah disiplin berasal dari bahasa latin “*Disciplina*” yang menunjuk pada kegiatan belajar mengajar. Disiplin berasal dari akar kata “*Disciple*” yang berarti belajar. Istilah bahasa inggris lainnya, berarti tertib, taat atau mengendalikan tingkah laku, penguasaan diri, kendali diri, latihan membentuk, meluruskan atau menyempurnakan sesuatu sebagai kemampuan mental atau karakter moral, hukuman yang diberikan untuk melatih atau memperbaiki, kumpulan atau sistem peraturan-peraturan bagi tingkah laku.<sup>41</sup>

Disiplin berasal dari kata yang sama dengan “*disciple*”, yakni seorang yang belajar dari atau secara suakrela mengikuti seorang pemimpin. Orang tua atau guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju kehidupan yang berguna dan bahagia.<sup>42</sup>

Disiplin secara luas dapat diartikan sebagai semacam pengaruh yang dirancang untuk membantu anak agar mampu menghadapi tuntutan dari

---

<sup>41</sup>Emile Durkheim dikutip dalam Thomas Lickona, *Pendidikan Karakter Panduan Lengkap Mendidik Siswa Menjadi Pinter dan Baik*, (Bandung: Nusa Media, 2013), hlm. 45

<sup>42</sup>Hurlock, Elizabeth, B, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 2010), hlm. 82

lingkungan.<sup>43</sup> Jadi disiplin merupakan cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok.<sup>44</sup>

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban. Disiplin merupakan perasaan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya termasuk melakukan pekerjaan tertentu yang menjadi tanggung jawabnya.

Sedangkan menurut Atmosurdiardjo “disiplin adalah suatu bentuk ketaatan dan pengendalian diri erat hubungannya dengan rasionalisme, sadar dan emosional”.<sup>45</sup> Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa, kedisiplinan adalah suatu sikap atau tindakan yang tegas, berwibawa, dan mentaati segala peraturan yang ditetapkan, yang muncul dari dalam dirinya agar apa yang mereka kerjakan hasilnya maksimal.

Seorang peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan disekolahnya, dan setiap peserta didik dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Disiplin sekolah adalah usaha sekolah untuk memelihara perilaku peserta didik agar tidak

---

<sup>43</sup> Conny R. Semiawan, *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*, ( Jakarta: Indeks, 2009), hlm. 89

<sup>44</sup> Hurlock, Elizabeth, B. *Op. Cit*, hlm. 82

<sup>45</sup> Atmodiwiro, S. *Manajemen Pendidikan Indonesia*, (Jakarta, : PT. Ardadizya, 2000), hlm. 235

menyimpang dan dapat mendorong peserta didik untuk berperilaku sesuai dengan norma , peraturan, dan tata tertib yang berlaku di sekolah.

Istilah disiplin itu banyak mengandung beberapa arti *good's Distinari of Education* menjelaskan disiplin sebagai berikut: (a) proses atau hasil pengarahan atau pengendalian keinginan, dorongan atau kepentingan demi suatu cita-cita atau untuk mencapai tindakan yang lebih efektif; (b) pencarian suatu cara bertindak yang terpilih secara gigih, aktif yang diarahkan sendiri, sekalipun menghadapi rintangan; (c) pengendalian perilaku peserta didik dengan langsung dan otoriter melalui hukuman atau hadiah; dan (d) pengekanan setiap dorongan, sering melalui caratak enak.<sup>46</sup>

Sedangkan disiplin sekolah menurut Oteng Sutisna adalah keadaan karakteristik dan jenis keadaan serba teratur pada suatu sekolah tertentu atau cara dengan nama keadaan teratur itu diperoleh, atau pemeliharaan kondisi yang membantu kepada pencapaian efisiensi fungsi-fungsi sekolah.<sup>47</sup>

## 2. Tujuan Disiplin

Penanaman dan penerapan sikap disiplin pada pendidikan tidak dimunculkan sebagai suatu tindakan atau pembatasan kebebasan peseserta didik dalam melakukan perbuatan sekehendaknya, akan tetapi hal itu tidak lebih sebagai tindakan pengarahan kepada sikap yang bertanggung jawab dan

---

<sup>46</sup> Oteng Sutisna, *Administrasi Pendidikan Dasar Teoritik Untuk Praktek Profesional*, (Bandung : Angkasa, 1983), hlm. 97

<sup>47</sup> *Ibid*, hlm. 98

mempunyai cara hidup yang baik dan teratur sehingga peserta didik tidak merasakan bahwa disiplin merupakan beban, tetapi disiplin merupakan suatu kebutuhan bagi dirinya dalam menjalankan tugas sehari-hari. Adapun tujuan disiplin menurut Charles adalah: (a) tujuan jangka pendek yaitu supaya anak terlatih dan terkontrol dengan ajaran yang pantas; (b) tujuan jangka panjang yaitu untuk mengembangkan dan pengendalian diri anak tanpa pengaruh pengendalian dari luar.<sup>48</sup>

Tujuan dari seluruh disiplin ialah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya, tempat individu itu diidentifikasi. Karena tidak ada pola budaya tunggal, tidak ada pula satu falsafah pendidikan anak yang menyeluruh untuk mempengaruhi cara menanamkan disiplin.<sup>49</sup>

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan memiliki tujuan diantaranya adalah mengarahkan anak untuk belajar hal-hal bagi persiapan masa dewasa dan agar anak terlatih dengan ajaran yang pantas, selain itu terdapat tujuan jangka panjang yaitu, mengembangkan dan mengendalikan diri anak terhadap pengaruh pengendalian dari luar.

---

<sup>48</sup> Charles, S, *Cara Efektif Mendidik Dan Mendisiplinkan Anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 1980), hlm. 88

<sup>49</sup> Hurlock, Elizabeth, *B. Op. Cit*, hlm. 82

### 3. Manfaat Disiplin

kedisiplinan merupakan suatu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Soetjningsih mengemukakan bahwa disiplin harus kepada anak sejak awal agar anak mempunyai kebiasaan-kebiasaan berperilaku yang baik dan tertib yang akan sangat berguna dalam mendukung perkembangan aspek-aspek lainnya dan untuk kehidupannya kelar. Soetjningsih menambahkan manfaat disiplin adalah antara lain: (a) anak merasa aman karena ia tahu mana yang boleh dan mana yang tidak boleh dilakukannya; (b) membantu anak menghindari perasaan bersalah dan malu akibat perbuatan salah; (c) memungkinkan anak hidup menurut standar yang disetujui kelompok sosial; (d) merasa disayang dan diterima karena dalam proses disiplin anak mendapat pujian bila melakukan hal baik; dan (e) membantu anak dalam mengembangkan hati nuraninya.

Menurut Elizabeth B. Hurlock, disiplin sangat perlu untuk perkembangan anak karena ia memenuhi kebutuhan tertentu. Dengan demikian disiplin memperbesar kebahagiaan dan penyesuaian pribadi dan sosial anak.<sup>50</sup>

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kedisiplinan sangat diperlukan dan harus ditanamkan kepada anak sedini mungkin agar anak terbiasa melakukan perbuatan yang baik dan sesuai dengan standar lingkungan

---

<sup>50</sup> *Ibid*, hlm. 83

sosialnya disiplin juga memiliki banyak manfaat bagi perkembangan anak diantaranya melatih anak agar bertanggung jawab dalam semua kegiatannya.

#### **4. Unsur-unsur Disiplin**

Disiplin diharapkan mampu mendidik anak untuk berperilaku sesuai dengan standar yang ditetapkan dalam satu kelompok sosial, dalam hal sekolah, menurut Elizabeth B. Hurlock disiplin harus mempunyai empat unsur pokok, yaitu (a) peraturan sebagai pedoman perilaku; (b) konsisten dalam peraturan tersebut dan dalam cara yang digunakan untuk mengajarkan dan melaksanakan; (c) hukuman untuk pelanggaran peraturan; (d) penghargaan untuk perilaku yang baik sejalan dengan peraturan yang berlaku.<sup>51</sup>

Dengan adanya unsur dalam disiplin maka unsur-unsur tersebut berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya, apabila hilangnya salah satu unsur pokok ini menyebabkan bimbingan dan konseling sikap yang tidak menguntungkan bagi anak.

#### **5. Faktor Yang Menyebabkan Pelanggaran Disiplin Peserta Didik**

Menurut Maman Rachman ada tiga kelompok yang menyebabkan terjadinya pelanggaran disiplin peserta didik di sekolah yaitu:

- a. Pelanggaran disiplin yang ditimbulkan guru yaitu: (1) aktifitas yang kurang tepat; (2) kata-kata yang menyindir dan menyakitkan; (3) kata-kata guru yang tidak sesuai dengan perbuatannya; (4) rasa ingin ditakuti dan di segani; dan (5) kurang dapat mengendalikan diri.
- b. Pelanggaran disiplin yang disebabkan peserta didik yaitu: (1) peserta didik suka berbuat aneh untuk mendapat perhatian; (2) peserta didik

---

<sup>51</sup> *Ibid*, hlm. 84

berasal dari keluarga yang kurang harmonis; (3) peserta didik kurang istirahat di rumah sehingga mengantuk di sekolah; (4) peserta didik yang kurang membaca dan belajar serta tidak mengerjakan tugas-tugas dari guru; (5) peserta didik terpaksa sekolah; dan (6) hubungan peserta didik kurang harmonis.

- c. Pelanggaran disiplin yang disebabkan oleh lingkungan yaitu; (1) perasaan kecewa karena seolah bertindak kurang adil dalam penerapan disiplin dan hukuman; (2) kelas yang membosankan; (3) perencanaan dan implementasi disiplin yang kurang baik; (4) keluarga yang sibuk kurang memperhatikan anaknya serta banyak problem; (5) keluarga yang kurang mendukung penerapan disiplin di sekolah; (6) lingkungan sekolah dekat dengan pusat keramaian; (7) management sekolah yang kurang baik; dan (8) lingkungan pergaulan.

#### **D. Penggunaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik**

Konseling individual bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.

Sesuai dengan tema yakni tentang kedisiplinan dalam tata tertib atau peraturan sekolah, peserta didik sering melanggar peraturan yang ada sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar tertanggu, hal ini termasuk kedalam perilaku ketidak disiplin. Dalam hal ini peneliti memberikan konseling individu teknik *self-management* secara bertahap guna melihat berpengaruh atau tidaknya treatment yang diberikan kepada peserta didik. Dengan ini diharapkan perilaku

yang maladaptif dapat berkurang dan sikap disiplin yang rendah dapat ditingkatkan.

Kesadaran untuk membuat perilaku lebih baik dari biasanya memang sulit, salah satu teknik untuk merubahnya yaitu dengan teknik *self-management*.

Prosedurnya adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pemantauan diri dan pengamatan. Memantau kegiatan sehari-hari perilaku apa saja yang kita amati, melakukan pengamatan dengan cara misalnya mencatat perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan.
2. Mengimplementasikan strategi pengendalian diri seperti, perencanaan lingkungan (modifikasi perilaku), pemberian tugas. Perencanaan lingkungan melibatkan memodifikasi keadaan yang mendahului atau menimbulkan suatu tingkah laku, melalui perencanaan lingkungan seseorang akan belajar mengenali dan memodifikasi tingkah laku. Perencanaan lingkungan ini mencakup lingkungan keluarga konseli, lingkungan sekolah, dan lingkungan kegiatan. Tidak selamanya lingkungan memberi dukungan terhadap strategi pengendalian diri yang dilakukan oleh konseli, oleh karena itu konseli dibantu oleh konselor mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegagalan modifikasi lingkungan. Misalnya dengan, memikirkan kompensasi-kompensasi yang akan dilakukan jika tidak berhasil menjalankan strategi awal, meminta tolong



kepada orang tua, teman, guru untuk selalu membantu konseli dalam menjalankan strategi perubahan tingkah laku yang ia jalankan.

3. Pemrograman seperti, kelola internal (*self-reinforcement*, kritik diri), konsekuensi eksternal (kontak pribadi dan pemberian hak-hak istimewa pada diri). Perilaku pemrograman adalah konsekuensi mengubah perilaku bukannya suatu peristiwa yang mendahului perilaku. Contoh perilaku pemrograman sebagai konsekuensi perilaku internal adalah penggunaan self-pujian, mengkritik diri dan memberikan kesan senang atau tidak senang terhadap citra mental. Sedangkan sebagai konsekuensi eksternal adalah mencakup kontak pribadi misalnya, (jika saya melakukan..., maka saya akan mendapatkan...), dan pemberian token ekonomi. Hal ini sangat efektif dalam membantu konseli untuk melakukan perubahan perilaku dan mempertahankannya.<sup>52</sup>

#### **E. Penelitian Yang Relevan Atau Terdahulu**

1. Penelitian Siti Faridah Awaliyah pada tahun 2016 tentang “Pengaruh Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs YAPE PAKEM Sleman Yogyakarta”.

Penelitian ini berangkat dari adanya indikasi adanya penurunan kedisiplinan peserta didik. Berdasarkan hasil observasi penelitian di MTs

---

<sup>52</sup> Eukarista Victorique. *Teknik Self-management*. Tersedia: [animenekoi.blogspot.co.id/2012/05/teknik-self-management.html?m=1](http://animenekoi.blogspot.co.id/2012/05/teknik-self-management.html?m=1) diakses: 09 agustus 2017, jam 21.23)

YAPE PAKEM, banyak peserta didik yang berperilaku tidak disiplin, diantaranya terlambat masuk kelas, keluar kelas saat jam Ajaran berlangsung, tidak sekolah tanpa keterangan, tidak mengerjakan PR, mencontek, dan lain sebagainya. Kedisiplinan tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor Bimbingan Pribadi.

Tujuan penelitian untuk mengetahui berapa besar pengaruh bimbingan pribadi terhadap kedisiplinan peserta didik MTs YAPE PAKEM. Bimbingan pribadi ialah bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Kedisiplinan peserta didik adalah kepatuhan dan ketaatan terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku disekolahnya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan *ex post facto*, penelitian lapangan ini dilakukan melalui kuesioner yang diajukan langsung kepada responden untuk dianalisis dan untuk menguji hipotesis. Sampel yang di ambil sebanyak 105 orang dari total populasi 229. Untuk menentukan besarnya sampel yang diteliti adalah dengan menggunakan *cluster rondom sampling*, sebanyak tiga kelas, satu kelas setiap angkatan. Taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5%. Alat analisis data digunakan adalah regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 17.0 *for windows*.

Setelah penulis melakukan penelitian, dapat diketahui bahwa variabel X (bimbingan pribadi) berpengaruh signifikan terhadap variabel Y (kedisiplinan siswa). Besarnya pengaruh bimbingan pribadi terhadap kedisipinan peserta

didik sebesar 0,291. Berarti 29,1% kedisiplinan peserta didik dipengaruhi oleh variabel independen bimbingan pribadi, sedangkan sisanya sebesar 70,90% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.<sup>53</sup>

2. Penelitian Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus diSMA Negeri 5 Banda Aceh”.

Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Penelitian ini mengambil kasus di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Banda Aceh. Peneliti melakukan studi pendahuluan tentang masalah kedisiplinan belajar siswa dengan mewawancarai salah satu guru di sekolah tersebut.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh yang mengalami masalah kedisiplinan belajar, dan berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling (BK), terdapat 30 orang siswa yang mengalami masalah dengan kedisiplinan belajar berdasarkan data pada buku permasalahan siswa yang terdiri dari siswa kelas XI dan XII. Selanjutnya, 30 orang siswa tersebut dikumpulkan dan diberi angket kedisiplinan belajar berskala 1-4 sebagai *pre-test*, sehingga terkumpul siswa yang memiliki skor kedisiplinan belajar yang

---

<sup>53</sup> Siti Faridah Awaliyah, Pengaruh Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs YAPE PAKEM Sleman Yogyakarta tahun Ajaran 2015/2016, tersedia <http://digilib.uin-sunan.ac.id> , diakses pada tanggal 11 mei 2017, 21.46

rendah. Penelitian ini dilaksanakan dalam format kelompok maka jumlah sampel yang diambil adalah 10 orang siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel terikat yang akan diukur adalah kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan model *Pra-Eksprimental* dengan *one group pre-test and post-test design*, dimana dilakukan tes awal (*pre-test*) pada suatu subyek dengan melihat hasil angket berskala, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self-management* kepada siswa yang mempunyai disiplin belajar rendah, dan memberikan *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kedisiplinan belajar siswa.

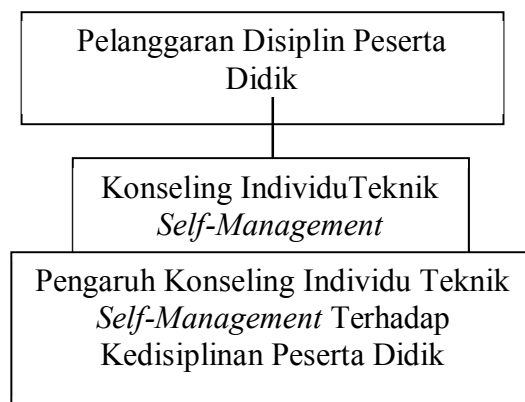
Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan skor tingkat kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah mengikuti teknik *self management* dengan perubahan positif (+) atau disebut juga dengan X sebanyak 10. Dengan melihat tabel binominal  $n = 10$  dan  $p > 0.05$ , probabilitas untuk  $X > 10$  adalah 0.001. Maka dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 0.001 lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis dalam penelitian ini ( $H_0$ ) ditolak. Artinya, terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management*.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh”,

## F. Kerangka Pikir

Menurut sugiyono, kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.<sup>55</sup> Kerangka pemikiran digunakan untuk mempermudah penulis untuk mengetahui arahan tujuan penelitiannya. Atas dasar landasan teori diatas maka alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di liat pada gambar sebagai berikut:



## G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>56</sup> Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah “konseling individu dengan teknik *self-mangement* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik dengan pada siswa kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

---

<sup>55</sup>Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif, dan R & D)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 60

<sup>56</sup> *Ibid*, hlm. 96

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu:

Ha :ada pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

Ho :tidak ada pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian secara umum adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian dapat di artikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.<sup>57</sup>

##### 1. Jenis Penelitian

Menurut Sugiono “jenis eksperimen adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *variabel independen* (*treatment*/perlakuan) terhadap *variabel dependen* (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada *variabel* lain (selain *variabel treatment*) yang mempengaruhi *variabel dependen*.<sup>58</sup>

Alasan peneliti memilih penelitian eksperimen karena suatu eksperimen dalam bidang pendidikan dimaksudkan untuk menilai pengaruh suatu tindakan terhadap tingkah laku atau menguji ada tidaknya pengaruh

---

<sup>57</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm, 6.

<sup>58</sup>Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun, Skripsi, Tesis dan disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 160

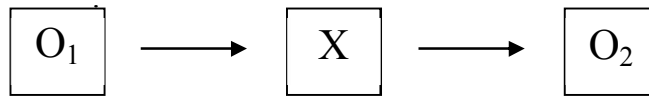
tindakan tersebut. Tindakan didalam eksperimen disebut treatment yang artinya pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya.

## 2. Desain Penelitian

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperiment Design* dengan *One Group Pre-Test And Post-Test*, pada rancangan penelitian ini suatu kelompok subyek diberikan (*pre-test*) kemudian diberikan perlakuan/*treatment* pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Alasan peneliti menggunakan desain penelitian ini untuk mengukur hasil perlakuan yang dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket kedisiplinan peserta didik kemudian diberi perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan konseling individu teknik *self-management*. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama, yaitu angket kedisiplinan guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan kepada subyek yang diteliti. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:





**Gambar 2 Pola *One-Grup Pretest-Posttest Design***

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran awal kedisiplinan pada kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung, sebelum diberikan perlakuan akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan menggunakan angket kedisiplinan. Jadi, pada *pre-test* ini merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki kedisiplinan rendah dan belum mendapatkan perlakuan.

X : Pemberian perlakuan/*treatment* yang diberikan model konseling individu dengan teknik *self-management* kepada peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

O<sub>2</sub> : Pemberian *post-test* untuk melihat pengaruh kedisiplinan pada peserta didik setelah diberikan perlakuan (X), pada *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan peserta didik dapat berpengaruh atau tidak sama sekali.

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel Penelitian adalah segala suatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang

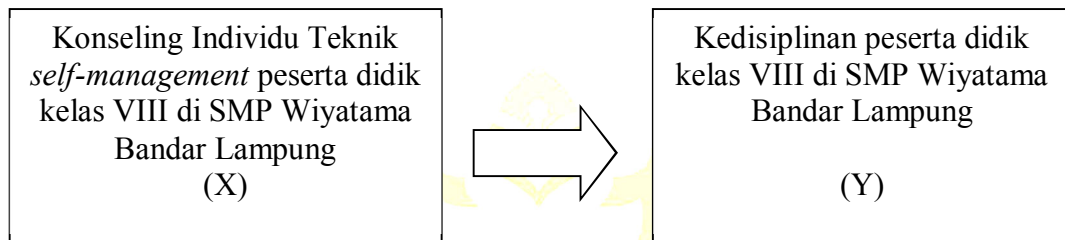
hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan.<sup>59</sup> Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a) Variabel Bebas atau independen (X)

Variabel Bebas atau independen adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian ini variabel bebasnya yaitu konseling individu teknik *self-management*.

b) Variabel terikat atau dependen (Y)

Variabel terikat atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikatnya yaitu kedisiplinan peserta didik:



**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**

## 2. Definisi Operasional

Agar variabel yang dalam penelitian ini dapat diteliti, perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasi secara operasional. Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang berisikan sejumlah indikator yang dapat di amati dan di ukur untuk mengidentifikasi

---

<sup>59</sup> Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Grafindo Persada, Jakarta, 2012, hal 38

variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan pengertian operasional dari variabel-variabel penelitian dan menyamakan persepsi agar terhindar dari kesalahan pemahaman dalam menafsirkan variabel.

**Tabel 2**  
**Definisi Operasional**

<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Cara Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>	<b>Skala Ukur</b>
Independen: teknik <i>self-management</i>	Teknik <i>self-management</i> merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju , untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi Efektivitas prosedur tersebut. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan	Observasi	-	<i>Monitoring, evaluation, reinforcement, dan behavioral</i>	-

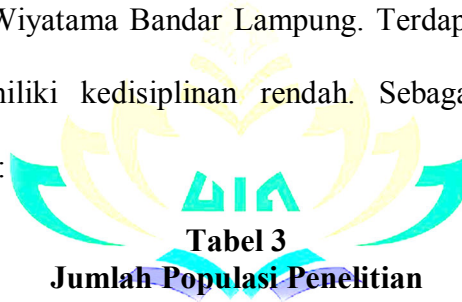
	kedisiplinan peserta didik.				
Variabel dependen: kedisiplinan tata tertib sekolah	<p>Kedisiplinan adalah suatu sikap yang teratur tanpa adanya pelanggaran yang dapat merugikan pihak manapun.</p> <p>Indikator kedisiplinan antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Datang dan pulang tepat waktu</li> <li>Tidak keluar kelas saat jam pelajaran</li> <li>Patuh dan tidak menentang peraturan</li> <li>Melakukan tingkah laku yang</li> </ol> <p>Indikator ketidakdisiplinan di sekolah antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tidak taat terhadap tata tertib sekolah</li> <li>Tidak taat terhadap kegiatan belajar di sekolah</li> <li>Tidak taat dalam mengerjakan tugass-tugas pelajaran</li> <li>Tidak taat terhadap kegiatan belajar di rumah.</li> </ol>	Angket kedisiplinan	Mengisi lembar angket	Skor ketidakdisiplinan rendah, sedang, dan tinggi, 1-4	Skala interval

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>60</sup> Menurut Arikunto populasi adalah subjek penelitian.<sup>61</sup> Populasi penelitian dapat disimpulkan sebagai subjek penelitian yang mengenai dapat diperoleh dari data yang dipermasalahkan.

Mengingat hal ini maka peneliti menggunakan kelas VIII sebagai subjek penelitian berdasarkan dari hasil wawancara, rekomendasi guru BK serta observasi di SMP Wiyatama Bandar Lampung. Terdapat 20 peserta didik yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam tabel berikut:



**Tabel 3**  
**Jumlah Populasi Penelitian**

No	Kelas	L/P		Jumlah Peserta Didik
		L	P	
1	VIII A	7	1	8
2	VIII B	9	3	12
Jumlah				20

*Sumber: Dokumentasi data peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama*

---

<sup>60</sup> Sugiyono, *Op.Cit.* hlm. 117

<sup>61</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1985), hal.115

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>62</sup> Maka sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Sutrisno hadi, sampel atau contoh adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian.<sup>63</sup> Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki karakteristik kedisiplinan tinggi, sedang, dan rendah.

Adapun langkah-langkah untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, yaitu memberikan *pretest* kepada peserta didik kelas VIII yang bertujuan untuk mengetahui peserta didik manakah yang memiliki karakteristik kedisiplinan tinggi, sedang, rendah. Sampel penelitian adalah peserta didik yang masih rendah kedisiplinannya, yaitu kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung dengan jumlah 2 orang peserta didik.

## **3. Teknik Sampling**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara

---

<sup>62</sup> *Ibid*, hlm.118

<sup>63</sup> Cholid Narbuko, Abu ahmadi. *Metodologi penelitian*, (Jakarta: Bumi aksara, 2015), hlm. 107

acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi itu.<sup>64</sup> Dari populasi yang telah ditentukan yakni kelas VIII Karena kelas tersebut dianggap memiliki kategori kedisiplinan yang rendah lebih dominan dibandingkan dengan kelas yang lainnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada pra penelitian. Dengan demikian teknik ini dipandang lebih efektif dan efisien.

Adapun kriteria pemilihan sampel:

- a) peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018;
- b) Peserta didik yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah
- c) bersedia menjadi responden dalam penelitian

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi:

##### **1. Wawancara**

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.<sup>65</sup> Wawancara dapat dibedakan menjadi wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas atau tidak berstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah

---

<sup>64</sup> Sugiyono, *Op. Cit.*, hlm. 120.

<sup>65</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2014, hal.123

wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara dalam penelitian ini peneliti mencari data berupa peserta didik yang memiliki kedisiplinan yang rendah dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana kedisiplinan peserta didik di sekolah tersebut, kemudian data yang diperoleh dipergunakan sebagai data awal dalam penelitian.

## 2. Observasi

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata, observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik penghimpun data tentang kegiatan, perilaku atau perbuatan, yang diperoleh langsung dari yang sedang dilakukan peserta didik. Data yang dikumpulkan berupa fakta-fakta tentang perilaku dan aktivitas yang dapat diamati atau yang tampak dari luar.<sup>66</sup>

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner.<sup>67</sup> Observasi yaitu suatu metode pengumpulan data yang diperlukan dengan melakukan pengamatan terhadap objek tertentu dalam penelitian.

Observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi

---

<sup>66</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*, (Bandung: Maestro, 2007), hlm. 224

<sup>67</sup> Sugiyono, *Op. Cit.*, hlm. 203



berperan serta) dan *non participant observation* (observasi tidak berperan serta).<sup>68</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *non participant observation* berarti peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Dalam hal ini peneliti mengamati langsung bagaimana keadaan lingkungan sekolah, berikut sarana dan prasarannya, juga perilaku, perbuatan serta kegiatan peserta didik pada saat pembelajaran. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data hasil wawancara terhadap guru BK, dan guru wali kelas mengenai kedisiplinan peserta didik.

### **3. Angket Kedisiplinan**

Angket atau kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>69</sup> Kuisioner yang digunakan peneliti adalah kuisioner langsung. Kuisioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan atau pernyataan dalam angket peneliti menggunakan skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial, yang menggunakan format

---

<sup>68</sup> *Ibid*, hlm. 183

<sup>69</sup> *Ibid*, hal.194-199.

seperti selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP).

Adapun skor jawaban responden terhadap instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
**Skor Alternatif Jawaban**

<b>Jenis Pernyataan</b>	<b>Skor Jawaban</b>			
	<b>SL</b>	<b>SR</b>	<b>KD</b>	<b>TP</b>
<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	1	2	3	4

Penilaian kedisiplinan peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 banyak item 24. Sehingga interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;  
Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi
- Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;  
Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah
- Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel;  
Rentang skor = skor maksimal – skor minimal ideal
- Mencari interval skor;  
Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan
- Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r)/J_k$$

Keterangan :  
 $t$  = skor tertinggi ideal dalam skala  
 $r$  = skor terendah ideal dalam skala  
 $J_k$  = Jumlah kelas interval.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

Skor tertinggi :  $4 \times 24 = 96$

Skor terendah :  $1 \times 24 = 24$

Rentang :  $96 - 24 = 72$

Jarak interval :  $72 : 3 = 24$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kedisiplinan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5**  
**Kriteria Kedisiplinan**

Interval	Kriteria	Deskripsi
74-96	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan kedisiplinan yang ditandai dengan: (a) peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin terhadap waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dan kemauan untuk tertib mengikuti pelajaran, datang dan pulang sekolah tepat waktu, dan tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran; (b) peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin perbuatan, sehingga mampu patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku disekolah.
49-73	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukan kedisiplinan namun

		belum sepenuhnya dilakukan terus menerus: (a) peserta didik sudah mampu menjalankan perilaku disiplin terhadap waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dan kemauan untuk tertib mengikuti pelajaran, datang dan pulang sekolah tepat waktu, dan tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran; (b) peserta didik mampu dan memiliki sikap disiplin perbuatan, peserta didik akan merasa bersalah apabila melakukan pelanggaran kedisiplinan sehingga sudah mampu patuh dan tidak menentang peraturan.
24-48	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah belum menunjukkan kedisiplinan secara optimal yang ditandai dengan (a) peserta didik belum mampu mengelola waktu dengan baik; (b) peserta didik belum mampu melaksanakan disiplin perbuatan sikap tegas; (c) peserta didik belum menunjukkan kesadaran akan pentingnya disiplin; (d) peserta didik yang sering melakukan pelanggaran disiplin bukan hanya satu pelanggaran disiplin saja, tetapi berbagai macam pelanggaran disiplin.

Dari skala interval keseluruhan, maka dikembangkan aspek interval perindikator adalah sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Kriteria Kedisiplinan**  
**Pada Indikator Waktu**

Interval	Kriteria
29-36	Tinggi
19-28	Sedang
9-18	Rendah

Dari data diatas dapat diketahui aspek indikator waktu bahwa nilai terendah adalah 9-18, sedang 19-28, dan tinggi 29-36. Jika kita menggunakan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah, untuk penentuan predikatnya maka peserta didik yang memperoleh nilai 9-18 dalam aspek indikator waktu maka dapat diketahui peserta didik tersebut termasuk yang memiliki sikap disiplin rendah dan seterusnya. Sebaliknya jika peserta didik memiliki nilai sekor 29-36 untuk aspek indikator waktu dapat diketahui bahwa peserta didik tersebut memiliki sikap disiplin yang sangat tinggi, dan seterusnya.

**Tabel 7**  
**Kriteria Kedisiplinan**  
**Pada Indikator Perbuatan**

Interval	Kriteria
46-60	Tinggi
31-45	Sedang
15-30	Rendah

Dari data diatas dapat diketahui aspek indikator perbuatan bahwa nilai terendah adalah 15-30, sedang 31-45, dan tinggi 46-60. Jika kita menggunakan tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah, untuk penentuan predikatnya maka peserta didik yang memperoleh nilai 15-30 dalam aspek indikator perbuatan maka dapat diketahui peserta didik tersebut termasuk yang memiliki sikap disiplin rendah dan seterusnya. Sebaliknya jika peserta didik memiliki nilai sekor 46-60 untuk aspek indikator perbuatan dapat diketahui

bahwa peserta didik tersebut memiliki sikap disiplin yang sangat tinggi, dan seterusnya.

#### E. Instrumen Pengembangan Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, metode observasi, dan angket. Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penelitian yaitu, menentukan instrument yang layak disebarkan pada peserta didik, ditempuh dengan beberapa langkah yaitu penentuan jenis instrument dan pengembangan kisi-kisi antara lain kelayakan instrument, keterbacaan instrument, validitas dan reabilitas. Langkah-langkah yang telah diuraikan akan dijelaskan sebagai berikut :

**Tabel 8**  
**Kisi-Kisi Kedisiplinan (Tata Tertib) Peserta Didik**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	Ket
Kedisiplinan	Disiplin waktu	a. Datang dan pulang tepat waktu	1. Saya datang dan pulang kesekolah tepat waktu	+
			2. Saya memberi keterangan jika tidak hadir kesekolah	+
			3. Saya terlambat datang kesekolah	-
			4. Saya tidak memberi keterangan jika tidak hadir kesekolah	-
		b. Tidak keluar kelas saat jam pelajaran	5. Saya mengikuti pelajaran sampai selesai jam pelajaran	+

			<p>6. Saat jam pelajaran dimulai saya pergi ketempat lain</p> <p>7. Saat bel berbunyi saya tidak segera masuk, melainkan menunggu guru masuk kelas</p> <p>8. Saya lebih memilih tidur di kelas dari pada belajar</p> <p>9. Saya mengikuti pelajaran dikelas hanya dengan guru dan mata pelajaran yang saya sukai</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
	Disiplin perbuatan	a. Patuh dan tidak menentang peraturan	<p>10. Saya menggunakan seragam sekolah dengan atribut lengkap setiap hari</p> <p>11. Saya meminta izin guru piket ketika ingin meninggalkan sekolah</p> <p>12. Saya tidak menggunakan seragam dan atribut sekolah dengan lengkap</p> <p>13. Saya meninggalkan sekolah tanpa izin</p> <p>14. Saya mengulangi kesalahan meskipun telah menadapat sanksi</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
		b. Melakukan tingkah laku yang	15. Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya memperhatikan	+

		menyenangkan	16.Saya berkata dengan jujur saat tidak mengerjakan tugas	+
			17.Saya mengerjakan tugas sendiri sesuai dengan kemampuan saya	+
			18.Saya bertanya pada guru jika saya tidak mengerti/paham dengan materi yang disampaikan	+
			19.Saya menyesal dan tidak pernah mengulangi kesalahan	+
			20.Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya mengobrol dengan teman	-
			21.Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan di kelas dan mengganggu teman	-
			22.Saya berbohong saat tidak mengerjakan tugas, karena takut dihukum	-
			23.Saya melihat pekerjaan teman, saat saya tidak mengerjakan soal yang diberikan oleh guru	-
			24.Ketika jam pelajaran berlangsung saya	-



			makan dikelas	
--	--	--	---------------	--

## E. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Agar tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran data, maka alat ukur harus memiliki tingkat validitas dan reabilitas yang tinggi. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesalahan *instrument*. Suatu instrumen dikatakan valid bila ia mempunyai validitas tinggi, sebaliknya ia akan dikatakan kurang valid jika validitasnya rendah.

Untuk menguji validitas konstruksi (*construct validity*), dapat digunakan pendapat dari ahli. Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berdasarkan teori tertentu maka selanjutnya dikonstruksikan dengan para ahli dengan cara dimulai pendapatnya tentang instrument yang telah disusun. Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan ahli yaitu, Bapak Andi Thahir, M.A., Ed. Setelah pengujian konstruk selesai dari para ahli, maka diteruskan uji coba instrument pada sampel dari mana populasi diambil, setelah data didapat dan ditabulasikan maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item dengan rumus *Person Product Momen*.<sup>70</sup>

sebagai berikut:

---

<sup>70</sup>Sugiyono, *Op. Cit.*, hlm.177

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : koefisien korelasi antara X dan Y  
 $n$  : jumlah sampel  
 $X$  : jumlah skor item  
 $Y$  : jumlah skor total  
 $\sum X^2$  : jumlah kuadrat butir  
 $\sum Y^2$  : jumlah kuadrat total  
 $\sum X$  : jumlah skor butir, masing-masing item  
 $\sum Y$  : jumlah kuadrat butir.

**Tabel 9**  
**Hasil Uji Validitas**

No	Butir Soal	Corelace	Keterangan
1	Butir 1	0.495	Valid
2	Butir 2	0.523	Valid
3	Butir 3	0.668	Valid
4	Butir 4	0.602	Valid
5	Butir 5	0.689	Valid
6	Butir 6	0.782	Valid
7	Butir 7	0.846	Valid
8	Butir 8	0.447	Valid
9	Butir 9	0.839	Valid
10	Butir 10	0.684	Valid
11	Butir 11	0.837	Valid
12	Butir 12	0.659	Valid
13	Butir 13	0.804	Valid
14	Butir 14	0.453	Valid
15	Butir 15	0.839	Valid
16	Butir 16	0.702	Valid
17	Butir 17	0.613	Valid
18	Butir 18	0.515	Valid
19	Butir 19	0.459	Valid

20	Butir 20	0.638	Valid
21	Butir 21	0.676	Valid
22	Butir 22	0.749	Valid
23	Butir 23	0.869	Valid
24	Butir 24	0.495	Valid

Berdasarkan hasil perhitungan validitas dan hasil perhitungan SPSS nilai *correlate*  $\geq 0,300$  dapat dilihat pada tabel 7 validitas SPSS diatas, maka dikatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian dalam obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.<sup>71</sup>

Sebelum angket diujikan kepada responden, angket di ujikan terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya dengan menggunakan rumus *alpha* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2$  = jumlah varians butir

$\sigma^2_t$  = varian total.<sup>72</sup>

<sup>71</sup> *Ibid*, hal. 364

<sup>72</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 171

## F. Teknik Pengolahan dan Analisis data

### 1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

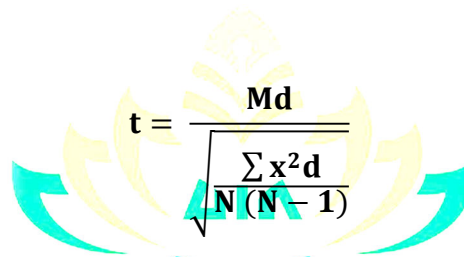
- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data Entry* (Pemasukan Data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program “*software*” *SPSS for widows reliase 16* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning Data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk

melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.<sup>73</sup>

## 2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* peserta didik dapat digunakan rumus t atau *t-test* sebagai berikut:


$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t-tes : perbedaan tes awal dan tes akhir

Md : mean dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : banyak subjek

Df : atau db adalah (N-1).<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup>Herlia Wati, "Metode Penelitian" (online) blogspot, tersedia: [Http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html](http://herliamer.blogspot.com/2012/05/babIV.html), (diakses pada tanggal 15 maret 2017).

<sup>74</sup> Suhaimi Arikunto, *Op.Cit*.hlm. 349-350.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII yang dilaksanakan di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, dengan tujuan untuk menangani peserta didik yang memiliki rendahnya kedisiplinan serta untuk mengetahui kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan konseling individu dengan teknik *self-management*.

##### **1. Gambaran Umum Kedisiplinan Peserta Didik**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 pada bulan September sampai bulan Oktober 2017, sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/subyek penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran kedisiplinan peserta didik dan sekaligus sebagai dasar penyesuaian isi layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari treatment yang diberikan.

Jumlah peserta didik dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah yang berjumlah 20 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 2 peserta didik dengan kriteria rendah, selanjutnya dikategorikan menjadi tiga kriteria sebagaimana yang terdapat pada tabel 10 sebagai berikut:

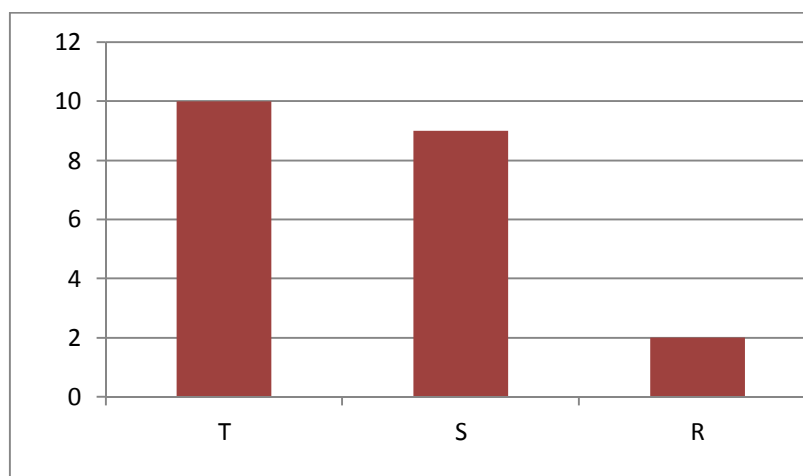
**Tabel 10**  
**Kriteria Penilaian Gambaran Umum**  
**Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII**

No	Kategori	Interval	$\Sigma$	Presentasi
1	Tinggi	74-96	10	50%
2	Sedang	49-73	8	40%
3	Rendah	24-48	2	10%
<b>Jumlah</b>			20	100%

Pada tabel 10 memperlihatkan bahwa peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 terdapat 10 peserta didik (50%) berada pada kriteria tinggi, 8 peserta didik (40%) kriteria sedang, dan 2 peserta didik (10%) pada kriteria rendah. Hasil tersebut didapatkan dari penyebaran angket penelitian kepada seluruh populasi penelitian yang berjumlah 20 peserta didik.

Berdasarkan hasil persentase tersebut terdapat peserta didik yang memiliki kedisiplinan tinggi, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah

memiliki kedisiplinan yang baik secara terus menerus. Sedangkan peserta didik yang memiliki kedisiplinan pada kriteria sedang menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kedisiplinan, tetapi belum dilakukan atau diterapkan secara terus menerus. Selain itu, masih terdapat beberapa peserta didik yang berada pada kriteria rendah artinya peserta didik tersebut belum terlihat menunjukkan sikap kedisiplinan. Sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 4**  
**Hasil *Pre-test* Kedisiplinan Peserta Didik**  
**Kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung**

Berdasarkan gambar 4 kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung cenderung rendah sehingga peneliti mengadakan layanan konseling individu dengan teknik *self-management*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh kedisiplinan melalui pengelolaan diri yang direncanakan untuk memecahkan masalah belajar dalam kehidupan sehari-



hari di sekolah maupun masyarakat. Selanjutnya gambaran kedisiplinan peserta didik yang rendah dapat terlihat dari setiap indikator sebagai berikut:

**a. Indikator Waktu**

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kedisiplinan peserta didik pada indikator waktu berada pada kriteria sangat sebanyak 9 peserta didik (45%), pada kriteria sedang sebanyak 9 peserta didik (45%), dan pada kriteria rendah sebanyak 2 peserta didik (10%). Secara rinci disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11**  
**Gambaran Kedisiplinan Pada Indikator Waktu**

No	Kategori	Interval	$\Sigma$	Presentasi
1	Tinggi	29-36	9	45%
2	Sedang	19-28	9	45%
3	Rendah	9-18	2	10%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 11 persentase pada indikator waktu dalam kedisiplinan peserta didik sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sedang, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori rendah. Hal ini ditandai dengan sikap peserta didik yang mematuhi peraturan sekolah yang ditandai dengan datang dan pulang sekolah tepat waktu.

**b. Indikator Perbuatan**

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kedisiplinan peserta didik pada indikator perbuatan pada kriteria tinggi sebanyak 11 peserta didik (55%), pada kriteria sedang sebanyak 7 peserta didik (35%), dan pada kriteria rendah sedang sebanyak 2 peserta didik (10%). Secara rinci disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12**  
**Gambaran Kedisiplinan Pada Indikator Perbuatan**

No	Kategori	Interval	$\Sigma$	Presentasi
1	Tinggi	46-60	11	55%
2	Sedang	31-45	7	35%
3	Rendah	15-30	2	10%
<b>Jumlah</b>			20	100%

Berdasarkan tabel 12 persentase pada indikator perbuatan dalam kedisiplinan peserta didik sebagian besar berada pada kategori tinggi, sedangkan peserta didik lainnya berada pada kategori sedang, dan rendah. Hal ini ditandai dengan sikap peserta didik yang patuh dan tidak menentang peraturan di sekolah.

**2. Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

**a. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Self-management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

Pelaksanaan Layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dilaksanakan menggunakan desain *one-grup* dengan sampel yang berjumlah 2 peserta didik yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan paling rendah. Kegiatan dilakukan di ruang konseling dan ruang kelas di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *Pretest* diberikan pada hari Kamis, 07 September 2017. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di SMP Wiyatama Bandar Lampung. Gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *self-management* adalah sebagai berikut:

**Tabel 13**  
**Jadwal Pelaksanaan Layanan**  
**Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Management***

No	Tanggal	Kegiatan Pelaksanaan
1.	Senin, 04 September 2017	Meminta izin kepada kepala SMP Wiyatama Bandar Lampung untuk melakukan penelitian
2.	Kamis, 07 September 2017	<i>Pretest</i>
3.	Senin, 11 September 2017	Pertemuan I
4.	Senin, 18	Pertemuan II

	September 2017	
5.	Kamis, 21 September 2017	Pertemuan III
6.	Senin, 25 September 2017	Pertemuan IV
7.	Senin, 2 Oktober 2017	<i>Posttest</i>

Berdasarkan tabel tersebut, maka pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self-management* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Hasil kegiatan teknik *self-management* dievaluasi dengan melakukan *posttest*. Tujuan dilakukannya *posttest* guna pengukuran kembali tentang perilaku kedisiplinan peserta didik setelah dilakukannya *treatment* dengan melaksanakan konseling *self-management*.

### **1) Tahap Pertama**

*Pretest* diberikan kepada peserta didik kelas VIII yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan rendah di SMP Wiyatama Bandar Lampung yaitu 2 peserta didik, pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima satu sama lain, memperkenalkan tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling individu teknik *self-management* terhadap kedisiplinan.

Kemudian menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrument kedisiplinan.

Mayoritas peserta didik memahami dan memberikan informasi tentang kedisiplinan. Hasil dari *Pre-test* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kedisiplinan. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran kedisiplinan yang terjadi pada peserta didik. Untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang memiliki karakteristik kedisiplinan yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pre-test* dapat dikatakan cukup lancar ditunjukkan dengan peserta didik yang memberikan informasi kedisiplinan dalam seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

## **2) Tahap Kedua**

Tahap kedua merupakan tahap awal kegiatan konseling individu. Tahap ini merupakan tahap pengenalan sebelum berjalannya layanan konseling individu. Terlebih dahulu peneliti mengatur posisi yang diinginkan agar peserta didik merasa nyaman, tidak terganggu, dan konsentrasi, setelah itu peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir. Selanjutnya penelitian menjelaskan asas kerahasiaan, asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling individu. Kemudian peneliti memperjelas masalah peserta didik dan jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan peserta didik telah melibatkan diri, kemudian peneliti membuat

rancangan bantuan yang mungkin dilakukan dengan cara membangkitkan semua potensi peserta didik. Kemudian menegosiasi kontrak, kontrak waktu yaitu waktu pertemuan yang diinginkan oleh peserta didik dan peneliti setelah itu kontrak kerja sama dalam proses konseling yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara peneliti dan peserta didik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

### **3) Tahap Ketiga sampai Kelima**

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, tahap ketiga ini merupakan tahap inti (tahap kerja) dalam kegiatan konseling individu, pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) menjelajahi masalah peserta didik secara lebih dalam. Penjelajahan masalah ini dimaksudkan agar peserta didik mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialami;
- b) peneliti melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama peserta didik meninjau kembali permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik; dan
- c) menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini terjadi dalam beberapa hal berikut:

- (1) peserta didik merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi;

- (2) peneliti berupaya dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas, dan benar-benar peduli terhadap peserta didik; dan
- (3) proses konseling berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun saat kontrak hendaknya tetap dijaga, baik oleh pihak peneliti maupun pihak peserta didik.

Adapun deskripsi penggambaran saat melaksanakan konseling individu pada setiap peserta didik 1 dan 2 yaitu:

**Peserta didik 1: JAW**

JAW memperoleh total skor 46 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* JAW mendapatkan total skor 80. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada JAW setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

JAW agak sulit terbuka kepada peneliti, tapi setelah peneliti mencoba meyakinkannya, akhirnya JAW sedikit mulai terbuka dan lebih santai. JAW menyampaikan masalahnya yaitu, sering tidak hadir kesekolah dan meninggalkan sekolah tanpa izin.

Setelah mengetahui permasalahannya, peneliti melakukan tanya jawab kepada JAW untuk mengetahui faktor penyebab dari masalahnya tersebut. Adapun isi tanya jawab tersebut adalah sebagai berikut:

Peneliti : Bisa kamu ceritakan kepada Ibu, kenapa kamu sering tidak hadir kesekolah dan membolos?

JAW : Saya sering tidak hadir kesekolah karena kadang kesiangan dan saya tidak suka dengan mata pelajaran IPA buk, selain karena gurunya galak saya juga malas buk. Jadi kalau saya malas sekolah, saya berdiam diri dirumah atau saya memilih membolos dan pergi ke warnet atau tempat PS (*playstation*).

Peneliti : Ibu senang kamu bisa percaya sama Ibu, jujur, dan sudah mulai terbuka, sudah berani bercerita tentang masalah yang dihadapi sehari-hari.

Kemudian peneliti memberikan pertanyaan dan mendeskripsikan materi dari kedisiplinan yang didalamnya mencakup manfaat, kerugian, dan cara meningkatkan kedisiplinan didalam diri, serta memberikan berbagai contoh di dalamnya. “Setelah JAW mengetahui kerugian memiliki sikap seperti itu, apa JAW ingin terus-terusan memiliki sikap tersebut?” ibu harap JAW bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

JAW mulai berpikir kalau sikap itu tidak baik jika dilakukan secara terus-menerus, karena dapat merugikan dirinya dan orang lain, JAW mulai menyadari dan akan mengurangi kebiasaannya secara perlahan-lahan. JAW juga menyadari bahwa orang tua/walinya sering di panggil kesekolah oleh pihak sekolah. Kesadaran dari dalam diri JAW mulai terbentuk ketika melihat orang tuanya kerap kali di panggil kesekolah karena ulahnya.



Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti menggunakan teknik *self-management* (pengelolaan diri) prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Peneliti juga memberikan tugas kepada peserta didik (klien) untuk melakukan pemantauan diri (*self monitoring*) yang merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. Peneliti juga memberikan Reinforcemen positif (*self reward*) digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Peserta didik juga membuat rancangan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) seperti: peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya, peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya, peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self-management* nya, peserta didik akan

menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya, dan peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

### **Peserta didik 2: JRW**

JRW memperoleh total skor 47 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* JRW mendapatkan total skor 83. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada JRW setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

JRW menceritakan masalahnya dengan sedikit ragu-ragu, gugup, dan jelas terlihat dari wajahnya bahwa JRW belum sepenuhnya percaya kepada peneliti untuk merahasiakan masalahnya. Setelah mendengar cerita tersebut, peneliti mencoba meyakinkan JRW dan menjelaskan tentang asas-asas konseling, yang didalamnya terdapat asas kerahasiaan yang akan merahasiakan segenap data dan keterangan dari kliennya. Setelah JRW mendengarkan jawaban peneliti baru JRW menceritakan masalahnya. “Bu saya kadang suka berbohong dengan orang tua saya alasannya sekolah padahal saya pergi main dari rumah, bahkan bukan orang tua saja bu kadang saya juga suka berbohong dengan guru kalau saya tidak masuk sekolah. Saya sering terbawa suasana libur sekolah buk, makannya kadang saya males sekolah. Pengaruh hari minggu membuat hari senin saya males berangkat kesekolah buk. Kadang

saya memilih diam dirumah saja jika tidak pergi membolos buk. Keterangan ketidakhadiran saya di absen juga banyak buk, saya sering alpa”.

Setelah mengetahui permasalahannya peneliti menanyakan alasan JRW mengapa bersikap seperti itu:

JRW : Saya berbohong itu karena saya bosan sekolah, males, dan capek. Kalau saya tidak berbohong dengan orang tua, saya tidak mungkin dikasih izin tidak sekolah buk. Saya juga jarang mengirim surat kesekolah jika tidak hadir buk, selain jarak rumah yang jauh saya juga bingung jika harus menitipkan surat izin kepada siapa, karena disini tidak ada rumah teman yang dekat dengan rumah saya buk.

Peneliti : Ibu senang kamu bisa percaya sama ibu, jujur, dan mau membuka masalah yang dihadapi sehari-hari. Kamu tidak usah takut akan masalah ini akan disebarluaskan kesemua orang, karena ini sifatnya rahasia.

Kemudian peneliti memberikan pertanyaan dan mendeskripsikan materi dari kedisiplinan yang didalamnya mencakup manfaat, kerugian, dan cara meningkatkan kedisiplinan didalam diri, serta memberikan berbagai contoh di dalamnya. “Setelah JRW mengetahui kerugian memiliki sikap seperti itu, apa JRW ingin terus-terusan memiliki sikap tersebut?” ibu harap JRW bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

JRW mulai menyadari bahwa sikap dia sangat merugikan dirinya dan orang-orang disekitarnya. JRW mengatakan “saya baru sadar sekarang bu bahwa sikap yang saya miliki sekarang sangat-sangat merugikan dan enggak ada untungnya buat saya. Saya akan berusaha untuk menghilangkan kebiasaan buruk saya semoga sampai seterusnya saya menjadi lebih baik lagi dan tidak mengulangi lagi bu”.

Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti menggunakan teknik *self-management* (pengelolaan diri) prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

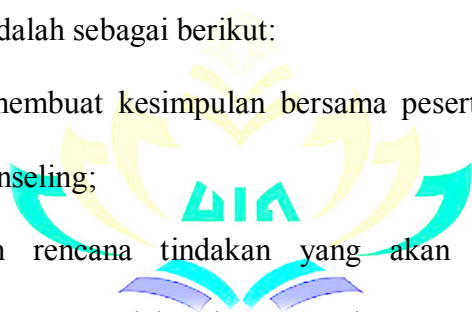
Peneliti juga memberikan tugas kepada peserta didik (klien) untuk melakukan pemantauan diri (*self monitoring*) yang merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi. Peneliti juga memberikan Reinforcemen positif (*self reward*) digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk

menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Peserta didik juga membuat rancangan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) seperti: peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya, peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya, peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self-management* nya, peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya, dan peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

#### **4) Tahap Keenam**

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan.

Diantaranya adalah sebagai berikut:

- 
- a) peneliti membuat kesimpulan bersama peserta didik mengenai hasil proses konseling;
  - b) menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun pada proses konseling sebelumnya;
  - c) mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling; dan
  - d) membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Langkah selanjutnya ialah setelah pemberian perlakuan selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui peserta didik yang memiliki kedisiplinan rendah setelah

diberikan perlakuan/*treatment* menggunakan konseling individu dengan teknik *self-management*.

**b. Hasil Uji T Teknik *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

$H_a$  = ada pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

$H_0$  = tidak ada pengaruh konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_a : \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

Keterangan :

$\mu_1$  = Sebelum diberikan konseling individu teknik *self-management*

$\mu_2$  = Setelah diberikan konseling individu teknik *self-management*.

Berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Penghitungan kedisiplinan peserta didik dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat

kebebasan  $dk=N-1=2-1=1$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dilakukan dengan menggunakan program IBM-SPSS V.16, didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 14**  
**Posttest Kedisiplinan**

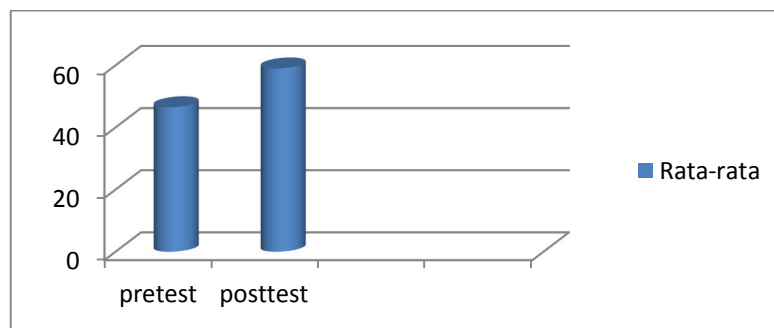
No	Inisial Peserta Didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	JAW	80	Tinggi
2	JRW	83	Tinggi
N 2		$\Sigma$ 163	
Mean/rata-rata		82,5	

**Tabel 15**  
**Uji Statistik Uji T Paired Sample**  
**Kedisiplinan Peserta Didik Secara Keseluruhan**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Pretest	46.50	2.121	35.000	22.136	0.000	0.001	Signifikan
Posttest	81.50	0.707					

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 46,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttes* nilai rata-rata naik menjadi 81,50 dan berdasarkan hasil pengujian  $t_{hitung} = 22,136$  pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0.05 = 6,314$  dengan ketentuan harga  $t_{hitung}$  lebih

besar dari  $t_{tabel}$  ( $22,136 \geq 6,314$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Gambar 14 menunjukkan rata-rata kedisiplinan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan.



**Gambar 5**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan**  
**Pretest dan Posttest Pada Keseluruhan Indikator**

**1) Hasil uji statistik layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan pada indikator waktu**

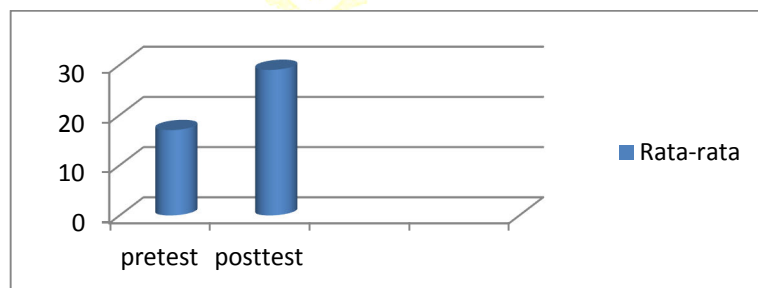
Hasil uji konseling individual dengan teknik *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik pada indikator waktu pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16**  
**Uji T Paired Sample Pada Indikator Waktu**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Pretest	17.00	1.414	12.000	8.485	0.000	0.005	Signifikan
Posttest	29.00	1.414					



Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik pada indikator waktu, sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 17,00 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttest* nilai rata-rata naik menjadi 29,00 dan berdasarkan hasil pengujian t hitung = 8,485 pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan t tabel 0.05 = 6,314 dengan ketentuan harga t hitung lebih besar dari t tabel ( $8,485 \geq 6,314$ ), jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.



**Gambar 6**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttest***  
**Pada Indikator Waktu**

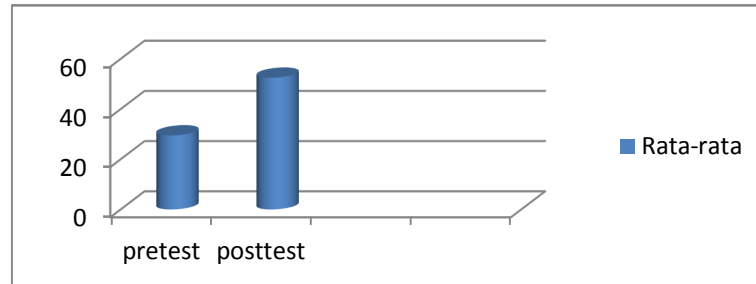
**2) Hasil uji statistik layanan konseling individu dengan teknik *self management* terhadap kedisiplinan pada indikator perbuatan**

Hasil uji konseling individual dengan teknik *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik pada indikator perbuatan yang dilakukannya pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17**  
**Uji T *Paired Sample* Pada Indikator Perbuatan**

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rerata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Pretest	29.50	0.707	23.000	23.527	0.000	0.002	Signifikan
Posttest	52.50	0.707					

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik pada indikator perbuatan, sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 29,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttes* nilai rata-rata naik menjadi 52,50 dan berdasarkan hasil pengujian t hitung = 23,527 pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan t tabel 0.05 = 6,314 dengan ketentuan harga t hitung lebih besar dari t tabel ( $23,527 \geq 6,314$ ), jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.



**Gambar 7**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttest***  
**Pada Indikator Perbuatan**

### 3) Perbandingan Nilai *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score*

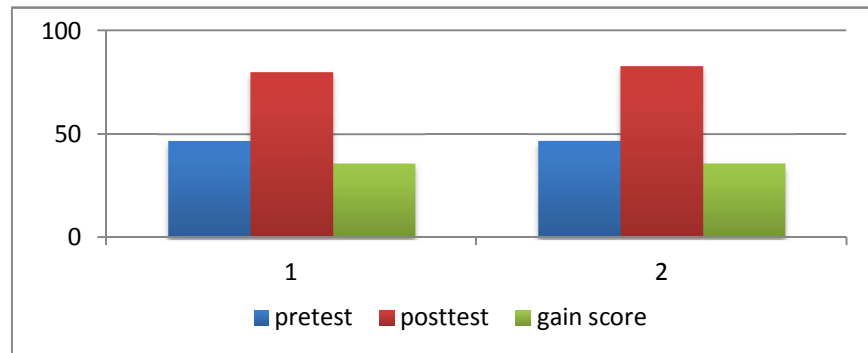
Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik *self-management* didapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score*:

**Tabel 18**  
**Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Gain Score***

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
1	JAW	46	80	36
2	JRW	47	83	36
	N	93	163	72
	Mean	46.50	81,5	36

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 2 sampel tersebut didapatkan rata-rata kedisiplinan rendah peserta didik dengan nilai rata-rata = 46,50 setelah diberikan konseling individu dengan teknik

*self-management*, kedisiplinan peserta didik cenderung meningkat dengan angka nilai rata-rata posttest 81,5. Lebih jelas dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



**Gambar 8**  
**Grafik Rata-Rata Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttets***  
**Pada Seluruh Sampel**

## **B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan profil kedisiplinan dilanjutkan dengan menganalisis program yang tepat. Adapun pembahasan pengaruh terhadap kedisiplinan menggunakan *self-management* peserta didik adalah sebagai berikut:

### **1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Kedisiplinan Peserta Didik di SMP**

#### **Wiyatama Bandar Lampung**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung tahun Ajaran 2017/2018 berada pada kategori tinggi namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori sedang dan rendah. Sehingga apabila dibiarkan maka dapat menjadi menghambat dalam poses belajar mengajar baik bagi

peserta didik tersebut, maupun orang-orang disekitarnya (guru, peserta didik yang lain, dan sekolah), karena salah satu yang dapat mengatasi hambatan dalam proses belajar adalah memiliki perilaku disiplin. Kedisiplinan peserta didik dalam penelitian ini dibagi menjadi dua aspek yaitu disiplin waktu dan disiplin perbuatan. Kedisiplinan diharapkan dapat membentuk atau melatih pola kepribadian peserta didik, sebagai alat untuk penyesuaian diri yang baik.

## **2. Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan *Self-management* Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik**

Berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* pengaruh konseling individu dengan *self-management* dalam terhadap kedisiplinan peserta didik. Penghitungan kedisiplinan peserta didik dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan  $dk = N - 1 = 2 - 1 = 1$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dilakukan dengan menggunakan program IBM-SPSS V.16, didapat hasil Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 46,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management postes* nilai rata-rata naik menjadi 81,50 dan berdasarkan hasil pengujian  $t_{hitung} = 22,136$  pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0.05 = 6,314 dengan ketentuan harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $22,136 \geq 6,314$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap

kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Artinya perbedaan yang signifikan antara kedisiplinan peserta didik skor (*pretest*) atau sebelum pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dan (*posttest*) atau setelah pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management*.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik. Adanya pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik ditandai dengan: (a) peserta didik sudah mampu menjalankan perilaku disiplin tepat waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dalam mengelola waktunya dengan baik; (b) peserta didik mampu dan memiliki sikap disiplin perbuatan, peserta didik memiliki ketegasan dan dapat memilih sikap yang tertib mengikuti pelajaran dan belajar tepat pada waktunya dan menyelesaikan tugas tepat waktunya.

Penelitian yang dilakukan di SMP Wiyatama Bandar Lampung peneliti menemukan adanya ciri kedisiplinan rendah, informasi didapatkan dari wali kelas, guru BK dan absen dan diperkuat dengan hasil penyebaran angket kedisiplinan peserta didik. adapun ciri yang diperoleh yaitu adanya peserta didik yang tidak disiplin waktu dan disiplin perbuatan. Dalam penelitian ini

peneliti menggunakan layanan konseling individu teknik *self-management*. Layanan konseling individu adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa rapport, dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.<sup>75</sup>

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah *self-management*. *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task-tracking, self-evaluation, self-intervention*, dan *self-development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).<sup>76</sup>

Setelah diberikan perlakuan sebanyak enam kali pertemuan peserta didik dapat memahami dan mengerti dengan tindakan yang dilakukan untuk

---

<sup>75</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 159

<sup>76</sup> Gunarsa, Singgih D, *Konseling Dan Psikoterapi*. (Jakarta: Libri, 2011), hlm. 225

terus dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Dua indikator kedisiplinan peserta didik antara lain yaitu: (1) kedisiplinan waktu dan (2) kedisiplinan perbuatan.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik di SMP Wiyatama Bandar Lampung. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel terikat yang akan diukur adalah kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan model *Pra-Eksprimental* dengan *one group pre-test and post-test design*, dimana dilakukan tes awal (*pre-test*) pada suatu subyek dengan melihat hasil angket berskala, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *self-management* kepada siswa yang mempunyai disiplin belajar rendah, dan memberikan *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kedisiplinan belajar siswa.

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan skor tingkat kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah mengikuti teknik *self management* dengan perubahan positif (+) atau disebut juga dengan X sebanyak 10. Dengan melihat tabel binominal  $n = 10$  dan  $p > 0.05$ ,



probabilitas untuk  $X > 10$  adalah 0.001. Maka dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 0.001 lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis dalam penelitian ini ( $H_0$ ) ditolak. Artinya, terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management*.<sup>77</sup>

### 3. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah masih menggunakan pendekatan *pre-eksperiment desain*, yang tidak melakukan isolasi serta pertimbangan keluarga, perkembangan seksual, dan lainnya, untuk penelitian kedepan, disarankan penelitian dapat dilakukan dengan *true eksperimental desain*.



---

<sup>77</sup> Fajriani, Nur Janah, Desi Loviana pada tahun 2016 tentang “*self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa: studi kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh”.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji *paired samples t-test* pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Penghitungan kedisiplinan peserta didik dengan nilai distribusi ditentukan yaitu derajat kebebasan  $dk = N - 1 = 2 - 1 = 1$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dilakukan dengan menggunakan program IBM-SPSS V.16, didapat hasil dari data tersebut diketahui bahwa terjadi pengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik sebelum diberi perlakuan/*pretest* nilai rata-rata 46,50 setelah melaksanakan konseling individu dengan teknik *self-management posttest* nilai rata-rata naik menjadi 81,50 dan berdasarkan hasil pengujian  $t_{hitung} = 22,136$  pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel\ 0.05} = 6,314$  dengan ketentuan harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $22,136 \geq 6,314$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

Artinya perbedaan yang signifikan antara kedisiplinan peserta didik skor (*pretest*) atau sebelum pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dan (*posttest*) atau setelah pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management*.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik. Adanya pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dalam terhadap kedisiplinan peserta didik ditandai dengan: (a) peserta didik sudah mampu menjalankan perilaku disiplin tepat waktu sehingga peserta didik memiliki ketegasan dalam mengelola waktunya dengan baik; (b) peserta didik mampu dan memiliki sikap disiplin perbuatan, peserta didik memiliki ketegasan dan dapat memilih sikap yang tertib mengikuti pelajaran dan belajar tepat pada waktunya dan menyelesaikan tugas tepat waktunya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada pihak yaitu:

1. Peserta didik perlu menindaklanjuti dan meningkatkan keisiplinan yang sudah terbentuk sehingga dapat mencapai tujuan belajar dan prestasi belajar yang baik.
2. Guru dapat merancang program secara optimal dan dapat membantu mengembangkan perilaku kedisiplinan peserta didik.
3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling agar membantu perkembangan peserta didik.

4. Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai kedisiplinan peserta didik hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak lain seperti orang tua maupun guru mata pelajaran/walikelas, dan sebelum diadakan konseling individudiharapkan dapat memberikan layanan konseling individu untuk mengetahui masah-masalh terkait kedisiplinan peserta didik secara mendalam.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan yang ada di Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Terima kasih



# LAMPIRAN



*Lampiran 1*

**PEDOMAN WAWANCARA**

**Guru BK**

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kedisiplinan peserta didik kelas VIII secara umum di SMP Wiyatama Bandar Lampung?
2.	Apakah permasalahan kedisiplinan yang terjadi di sekolah?
3.	Jika peserta didik melakukan pelanggaran sekolah apakah mereka sering mengulangi kesalahan yang sama?
4.	Hukuman atau konsekuensi apakah yang diberikan oleh sekolah untuk peserta didik yang melanggar peraturan di sekolah?
5.	Apa saja program BK di sekolah ini dalam upaya meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik?
6.	Apakah sebelumnya guru BK sudah pernah menerapkan konseling individu dengan teknik <i>self-management</i> terhadap kedisiplinan peserta didik?

**Guru Wali Kelas**

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimanakah kondisi kedisiplinan peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran?
2.	Bagaimana kedisiplinan peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran?
3.	Adakah hukuman atau konsekuensi tersendiri bagi peserta didik yang terlambat mengikuti jam pelajaran?
4.	Bagaimana keadaan peserta didik di kelas pada saat tidak ada guru?

*Lampiran 2*

**LEMBAR OBSERVASI KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK**

No.	Aspek yang diamati	Hasil	
		Ya	Tidak
1.	Kehadiran peserta didik di sekolah tepat waktu		
2.	Pulang sekolah tepat waktu/tidak membolos		
3.	Belajar meskipun tidak ada guru dikelas		
4.	Tidak keluar-keluar kelas pada saat jam pelajaran kosong karna guru berhalangan hadir		
5.	Tidak meninggalkan kelas saat jam pelajaran di mulai		
6.	Tidak membuat keributan dikelas		
7.	Menyelesaikan tugas tepat waktu		
8.	Berpakaian rapi atau memakai seragam dan atribut lengkap		



Bandar Lampung,  
Observer,

2017

Binti Khusnul Khotimah

*Lampiran 3*

**Kisi-Kisi Kedisiplinan (Tata Tertib) Peserta Didik**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Item	Ket
Kedisiplinan	Disiplin waktu	c. Datang dan pulang tepat waktu	3. Saya datang dan pulang kesekolah tepat waktu	+
			4. Saya memberi keterangan jika tidak hadir kesekolah	+
			25.Saya terlambat datang kesekolah	-
			26.Saya tidak memberi keterangan jika tidak hadir kesekolah	-
		d. Tidak keluar kelas saat jam pelajaran	27.Saya mengikuti pelajaran sampai selesai jam pelajaran	+
			28.Saat jam pelajaran dimulai saya pergi ketempat lain	-
			29.Saat bel berbunyi saya tidak segera masuk, melainkan menunggu guru masuk kelas	-
			30.Saya lebih memilih tidur di kelas dari pada belajar	-
			31.Saya mengikuti pelajaran dikelas hanya dengan guru dan mata pelajaran yang saya sukai	-



	Disiplin perbuatan	c. Patuh dan tidak menentang peraturan	<p>32.Saya menggunakan seragam sekolah dengan atribut lengkap setiap hari</p> <p>33.Saya meminta izin guru piket ketika ingin meninggalkan sekolah</p> <p>34.Saya tidak menggunakan seragam dan atribut sekolah dengan lengkap</p> <p>35.Saya meninggalkan sekolah tanpa izin</p> <p>36.Saya mengulangi kesalahan meskipun telah menadapat sanksi</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
		d. Melakukan tingkah laku yang menyenangkan	<p>37.Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya memperhatikan</p> <p>38.Saya berkata dengan jujur saat tidak mengerjakan tugas</p> <p>39.Saya mengerjakan tugas sendiri sesuai dengan kemampuan saya</p> <p>40.Saya bertanya pada guru jika saya tidak mengerti/paham dengan materi yang disampaikan</p> <p>41.Saya menyesal dan tidak pernah mengulangi kesalahan</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>

			42. Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya mengobrol dengan teman	-
			43. Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan di kelas dan mengganggu teman	-
			44. Saya berbohong saat tidak mengerjakan tugas, karena takut dihukum	-
			45. Saya melihat pekerjaan teman, saat saya tidak mengerjakan soal yang diberikan oleh guru	-
			46. Ketika jam pelajaran berlangsung saya makan dikelas	-



*Lampiran 4*

**KUESIONER**

**A. Identitas Siswa**

1. Nama :
2. Kelas :
3. Jenis kelamin :
4. Alamat :
5. Tempat/Tanggal Lahir :
6. No Induk/Absen :
7. Hari/Tanggal :

**B. Petunjuk**

1. Kuesioner ini terdiri dari 24 item pertanyaan.
2. Apa yang anda isi tidak ada kaitannya dengan nilai anda, oleh karena itu isilah setiap item pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan yang anda alami.
3. Kerahasiaan jawaban anda dijamin tidak akan berpengaruh dengan nilai prestasi anda.
4. Pastikan anda telah mengisi seluruh pernyataan dalam kuesioner ini.

- C. Pernyataan dibawah ini tidak ada jawaban benar/salah. Berilah tanda (x) pada kolom yang disediakan. Dengan ketentuan pengisian sebagai berikut:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

NO	PERTANYAAN	PILIHAN			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya datang dan pulang kesekolah tepat waktu				
2	Saya memberi keterangan jika tidak hadir kesekolah				
3	Saya terlambat datang kesekolah dan pulang tidak tepat waktu				
4	Saya tidak memberi keterangan jika tidak hadir kesekolah				
5	Saya mengikuti pelajaran sampai jam pelajaran selesai				
6	Saat bel berbunyi saya tidak segera masuk, melainkan menunggu guru masuk kelas				
7	Saya lebih memilih tidur dikelas dari pada belajar				
8	Saya mengikuti pelajaran dikelas hanya dengan guru dan mata pelajaran yang saya sukai				
9	Saat jam pelajaran dimulai saya pergi ketempat lain				
10	Saya menggunakan seragam sekolah dengan atribut lengkap setiap hari				
11	Saya meminta izin guru piket ketika ingin meninggalkan sekolah				
12	Saya tidak menggunakan seragam dan atribut sekolah dengan lengkap				

13	Saya meninggalkan sekolah tanpa izin				
14	Saya mengulangi kesalahan meskipun telah mendapatkan sanksi				
15	Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya memperhatikan				
16	Saya berkata dengan jujur saat tidak mengerjakan tugas				
17	Saya mengerjakan tugas sendiri sesuai dengan kemampuan saya				
18	Saya bertanya pada guru jika saya tidak mengerti/paham dengan materi yang disampaikan				
19	Saya menyesal dan tidak pernah mengulangi kesalahan				
20	Saat guru menjelaskan materi pelajaran, saya mengobrol dengan teman				
21	Saat pelajaran berlangsung saya jalan-jalan dikelas dan mengganggu teman				
22	Saya berbohong saat tidak mengerjakan tugas, karena takut dihukum				
23	Saya melihat pekerjaan teman, saat saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
24	Ketika jam pelajaran berlangsung saya makan dikelas				

*Lampiran 5*

**SATUAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Permasalahan : Kedisiplinan Peserta Didik
- B. Sub Topik : Pengertian dan manfaat kedisiplinan
- C. Bidang bimbingan : Pribadi
- D. Jenis layanan : Konseling Pribadi
- E. Fungsi layanan : Pencegahan
- F. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan layanan : Peserta didik dapat bersikap disiplin dan dapat menerapkannya dalam kegiatan disekolah
  2. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan sikap disiplin dan menyadari untuk tidak melakukan pelanggaran tata tertib disekolah
- G. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas VIII SMP  
Wiyatama Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1	<p>Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport)</li><li>- Memperjelas dan mendefinisikan masalah</li><li>- Membuat penafsiran dan penjajangan konselor membangkitkan semua potensi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Merespon apa yang di ucapkan konselor</li><li>- Merencanakan kontrak waktu</li></ul>	15 Menit

	yang dimiliki konseli - Menegosiasi kontrak		
2	Inti (Tahap Kerja) - Menjelajahi dan eksplorasi masalah konseli lebih dalam - Konselor melakukan reassesment (penilaian kembali) - Menjaga agar hubungan agar konseling tetap terpelihara	- Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan dalam konseling - Konseli menceritakan masalahnya dengan sukarela dan terbuka	20 Menit
3	Tahap Akhir - Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling - Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya - Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera) - Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya - Do'a dan penutup	- Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai hasil konseling serta menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan	5 Menit

- I. Materi Layanan : Terlampir
- J. Pelaksanaan waktu
1. Waktu : 1x45 menit
  2. Tempat : Ruang kelas
  3. Hari/tanggal : Senin/11 September 2017
- K. Metode : Diskusi
- L. Alat dan Perlengkapan : Pena dan kertas
- M. Pihak yang disertakan : Peserta didik
- N. Rencana Penilaian
1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
  2. Penilaian Hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan (evaluasi)
- O. Tindak lanjut : Memberikan penguatan dan harapan serta kegiatan konseling lanjutan

Catatan Khusus

.....





Bandar Lampung, 11-09-2017

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti,

Sri Sulastri

Binti Khusnul Khotimah  
NPM.1311080085

Menyetujui  
Kepala SMP Wiyatama Bandar Lampung

Evi Vidiana,S.Si



*Lampiran 6*

**SATUAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- P. Topik Permasalahan : Kedisiplinan Peserta Didik
- Q. Sub Topik : Menghargai Waktu
- R. Bidang bimbingan : Pribadi
- S. Jenis layanan : Konseling Pribadi
- T. Fungsi layanan : Pencegahan
- U. Kompetensi yang ingin dicapai
3. Tujuan layanan : Peserta didik dapat bersikap disiplin dan dapat menerapkannya dalam kegiatan disekolah
  4. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan sikap disiplin dan menyadari untuk tidak melakukan pelanggaran tata tertib disekolah
- V. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas VIII SMP  
Wiyatama Bandar Lampung
- W. Uraian Kegiatan

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1	<p>Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport)</li><li>- Memperjelas dan mendefinisikan masalah</li><li>- Membuat penafsiran dan penjajangan konselor membangkitkan semua potensi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Merespon apa yang di ucapkan konselor</li><li>- Merencanakan kontrak waktu</li></ul>	15 Menit

	yang dimiliki konseli - Menegosiasi kontrak		
2	Inti (Tahap Kerja) - Menjelajahi dan eksplorasi masalah konseli lebih dalam - Konselor melakukan reassesment (penilaian kembali) - Menjaga agar hubungan agar konseling tetap terpelihara	- Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan dalam konseling - Konseli menceritakan masalahnya dengan sukarela dan terbuka	20 Menit
3	Tahap Akhir - Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling - Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya - Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera) - Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya - Do'a dan penutup	- Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai hasil konseling serta menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan	5 Menit

- X. Materi Layanan : Terlampir
- Y. Pelaksanaan waktu
4. Waktu : 1x45 menit
5. Tempat : Ruang kelas
- Z. Hari/tanggal : Senin/18 September 2017
- AA. Metode : Diskusi
- BB. Alat dan Perlengkapan : Pena dan kertas
- CC. Pihak yang disertakan : Peserta didik
- DD. Rencana Penilaian
3. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
4. Penilaian Hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan (evaluasi)
- EE. Tindak lanjut : Memberikan penguatan dan harapan serta kegiatan konseling lanjutan

Catatan Khusus

.....



Bandar Lampung, 18-09-2017

Mengetahui,  
Guru BK

Peneliti,

Sri Sulastri

Binti Khusnul Khotimah  
NPM.1311080085

Menyetujui  
Kepala SMP Wiyatama Bandar Lampung

Evi Vidiana,S.Si



**DOKUMENTASI**



**Wawancara dengan Guru BK**



**Wawancara dengan Peserta Didik**

### **Pelaksanaan *Pre-Test***





### Pelaksanaan *Post-Test*





